

UNIVERZITA KARLOVA V PRAZE

PEDAGOGICKÁ FAKULTA

Katedra tělesné výchovy

**Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve  
vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů**

**Relationship of pupils at primary schools in the selected region to regular  
physical activity depending on the interests of their parents**

Diplomová práce

**Vedoucí diplomové práce:** PhDr. Martin Dlouhý PhD.

**Autor:** Bc. Kateřina Satrapová

**Praha 2016**

### **Prohlášení**

Prohlašuji, že jsem diplomovou práci na téma Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů vypracovala pod vedením vedoucího práce samostatně za použití uvedené literatury. Dále prohlašuji, že tato diplomová práce nebyla použita k získání jiného nebo stejného titulu.

Datum:

.....

Podpis

## **Poděkování**

Velice ráda bych touto cestou poděkovala PhDr. Martinovi Dlouhému PhD. za odborné vedení, rady, podporu a jeho trpělivost a čas, který mi věnoval při tvorbě této práce. Velmi si toho vážím. Dále bych chtěla poděkovat za spolupráci vedení a učitelům všech škol, zúčastněných v dotazníkovém šetření.

## **Abstrakt**

Diplomová práce se zabývá zjištěním vztahu žáků na základních školách k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů.

Teoretická část obsahuje charakteristiku a vymezení období dítěte středního a staršího školního věku. Obsahuje teoretické vymezení pohybové aktivity, její vliv na zdraví člověka a faktory, které pohybovou aktivitu ovlivňují. Součástí teoretické části je také charakteristika sportu. V neposlední řadě zahrnuje teoretická část definování pojmů volný čas a životní styl. Na konci popisujeme souhrn výzkumů na téma pohybová aktivita žáků základních škol.

Praktická část se zabývá již vlastním výzkumem. V první části je popsán výzkumný vzorek, postup a metody zkoumání. V další části se věnujeme jednotlivým otázkám dotazníku a jejich výsledkům. Porovnáváme je s již vyhodnocenými průzkumy na téma pohybová aktivita žáků. V závěrečné části se věnujeme diskusi a závěrům vyvozených výsledky dotazníku.

## **Klíčová slova**

pohybová aktivita, sport, žáci, základní škola, rodiče

## **Abstract**

This diploma thesis deals with a topic of primary school pupils and their relationship to physical activity in dependence on their parents' interests.

The theoretical part consists of a characteristic and determination of the child's middle and older age, a theoretical definition of a physical activity and its influence on people's health; furthermore, the factors affecting physical activity are determined. Another important aspect of the theoretical part of the thesis is the overall definition of sport itself. Last but not least, the theoretical part includes the definition of terms free time and lifestyle.

The practical part focuses on the actual research. Within the first part, the research sample, research procedure and methods of testing are described. The following part deals with individual parts of a questionnaire developed for the purpose of this thesis and its outcomes. The results are compared with the already assessed and evaluated data dealing with the topic of the pupils' physical activity. The final part of the thesis discusses and concludes the results gained from the questionnaire research.

## **Key words**

physical activity, sport, pupils, primary school, parents

## Obsah

1	Úvod .....	8
2	Problém a cíl práce .....	9
3	Teoretická část .....	11
3.1	Pojem pohybová aktivita .....	11
3.2	Dělení pohybových aktivit .....	13
3.3	Sport .....	15
3.3.1	Definice a charakteristika sportu .....	15
3.4	Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka .....	16
3.5	Zdravotní rizika spojená s nedostatkem pohybu .....	19
3.5.1	Obezita .....	19
3.5.2	Vadné držení těla .....	21
3.6	Životní styl .....	22
3.7	Volný čas .....	23
3.7.1	Trávení volného času – aktivní, pasivní .....	23
3.7.2	Volný čas a životní styl .....	24
3.8	Charakteristika dítěte školního věku .....	25
3.8.1	Fyzický vývoj dítěte – střední školní věk .....	26
3.8.2	Fyzický vývoj dítěte – starší školní věk .....	26
3.8.3	Psychický a sociální vývoj dítěte staršího školního věku .....	27
3.9	Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu žáků .....	27
3.9.1	Motivace .....	28
3.9.2	Sociální prostředí .....	29
3.9.3	Rodina .....	30
3.10	Rešerše zkoumané problematiky .....	34
4	Výzkumná část .....	38

4.1	Formulace hypotéz.....	38
4.2	Výzkumné metody a postup práce.....	39
4.2.1	Výzkumný soubor .....	40
4.2.2	Výzkumná rizika.....	40
4.3	Výsledky dotazníkového šetření .....	41
4.4	Diskuze .....	55
5	Závěr.....	59
5.1	Didaktický přínos práce .....	59
	Použitá literatura a informační zdroje .....	61
	Seznam obrázků.....	65
	Seznam tabulek.....	65
	Seznam grafů .....	65
	Přílohy .....	67
	Příloha č. 1 – dotazník .....	67

# 1 Úvod

Pohybová aktivita hraje v dnešní době velmi důležitou roli. Měla by být na denním pořádku každého člověka. Pomáhá udržovat náš organismus v dobré tělesné i duševní kondici. Pohyb je od nepaměti u lidí geneticky zakódován. Dnešní doba je ale jiná, lidé mají nedostatek pohybu. Chůzi nahradily dopravní prostředky, manuální práci vystřídala sedavá zaměstnání a ve volném čase dá většina populace přednost pasivnímu odpočinku. Nedostatek pohybu má markantní vliv na životní styl, fyzickou zdatnost a zdraví člověka. Důsledkem mohou být civilizační nemoci i negativní společenské jevy.

Nedostatek pohybové aktivity se týká právě mládeže. V této diplomové práci se zaměříme na pohybové aktivity žáků druhého stupně základních škol. Pro zdraví žáků je důležitý nejen pohyb, ale obecně správná životospráva. Životní styl dnešních dětí je bohužel charakteristický opakem. Paradoxem je, že dnes mají děti mnohem větší možnost sportovního vyžití. Nabídka kroužků je široká, sportovní oddíly se rozrůstají, nové netradiční hry a náčiní zvedají úroveň školní tělesné výchovy. Jediným pohybem a mnohdy i jedinou možností sportovního vyžití je pro žáky právě školní tělesná výchova. I tento dříve oblíbený a odpočinkový předmět se stává pro některé děti hrůzou. Klesá účast žáků pravidelně cvičících v hodinách, roste počet osvobození z tělesné výchovy. Žáci sice mohou mít zdravotní omezení, ale ve většině případů jsou tyto zdravotní problémy způsobené právě nedostatkem pohybu již od raného dětství.

Nejen rodina, ale i učitelé by měli děti vést k pravidelnému pohybu. Motivovat je, utvářet kladný vztah ke sportu. Sociální prostředí, ve kterém dítě žije a vyrůstá, tvoří rodina, škola, spolužáci, kamarádi. V tomto věku žákům velmi záleží na svém okolí, jsou mu oporou a zároveň na něj mají velký vliv. Základem pro pozitivní vztah ke sportu je především postoj rodičů k vlastní pohybové aktivitě. Aktivně sportující rodiče vedou přirozeně k pohybu i své děti. Prostor, ve kterém dítě vyrůstá, formuje jeho názory a postoje nejen ke sportu a životnímu stylu.

Na podobné téma bylo již zpracováno mnoho bakalářských a diplomových prací. Z toho vyplývá i případná podobnost koncepce této práce. Naše je odlišná v tom, že výzkum probíhal v centru Prahy a na okrajové části Prahy. Diplomová práce se věnuje nejen vztahu ke sportu, vlivu rodičů na děti, ale i nabídce sportovních oddílů a možnostem sportovního vyžití v blízkém okolí dětí.



## 2 Problém a cíl práce

- **Hlavním cílem** této diplomové práce, je zjistit jaký zájem mají žáci základních škol o pohybové aktivity v závislosti na zájmech jejich rodičů. Metodou dotazníkového šetření získat potřebné informace, díky kterým se pokusíme vyvodit vazby mezi výchovou rodičů a pozitivním vztahem k pohybovým aktivitám žáků druhého stupně základních škol v centru Prahy a v okrajových částech Prahy.

Pro splnění vytyčeného cíle budeme vycházet především ze studia odborné literatury a z výsledků výzkumů provedených na žácích základních škol již dříve.

### Dílčí cíle

1. Zjistit, zda žáci tráví svůj čas raději aktivně či pasivně.
2. Zjistit, zda měli žáci základních škol trvalý vztah k pohybovým aktivitám již v dětství a zda kladný vztah k pohybovým aktivitám přetrvává i během dospívání.
3. Zjistit, jaké faktory ovlivňují výběr sportovní aktivity žáků.
4. Určit vzájemné propojení vztahů rodičů a dětí k pohybovým aktivitám.
5. Zjistit, zda sportují jako rodina společně.
6. Zjištění, jaké sporty převažují u dívek a chlapců.
7. Zjistit, zda jsou žáci z okraje Prahy aktivnější a zda hraje roli ve výběru aktivit nabídka sportovních oddílů v okolí.
8. Shromáždění dat pomocí dotazníkového šetření ve vybraných základních školách v centru Prahy a v okrajových částech Prahy.

### **Problém diplomové práce:**

- Mají zájmy rodičů vliv na trávení volného času jejich dětí a utváření vztahu ke sportu a pohybovým aktivitám?

## **Problémy**

1. Tráví svůj volný čas žáci spíše aktivně či pasivně?
2. Měli žáci kladný vztah k pohybovým aktivitám již v dětství? Přetrval jejich kladný vztah k pohybovým aktivitám i během dospívání?
3. Jaké faktory nejvíce ovlivňují žáky při výběru sportu?
4. Mají rodiče vliv na výběr sportovní aktivity svých dětí?
5. Sportují jako rodina společně?
6. Jakým sportům se nejčastěji věnují dívky a chlapci?
7. Jsou žáci z okraje Prahy aktivnější? Vybírají si dostupné sportovní oddíly v okolí?

### 3 Teoretická část

#### 3.1 Pojem pohybová aktivita

Již od počátku existence lidské populace je člověk morfologicky a funkčně přizpůsoben k aktivnímu způsobu života. Byl adaptován k životu, který vycházel z předpokladu, že přežít se dá jen na základě dobré fyzické zdatnosti. Vysoká intenzita pohybu byla denně potřebná k obraně sociální skupiny či při získávání potravy. Pohyb je základním lidským projevem, k němuž jsme byli fylogeneticky přizpůsobeni. V současné době došlo u populace k velkému poklesu fyzické aktivity, proto jsme označováni termínem „sedící populace“. Vzprímená lokomoce, střídavé, oboustranné a rovnoměrné zatížení bylo nahrazeno dlouhodobým udržováním statických sedavých poloh a nedostatečnou dynamickou zátěží. Člověk od pohybu upouští v pracovním životě, volném čase i v cestování a transportu. Faktory přispívající k deficitu fyzických aktivit, jsou např. vysoká hustota provozu, zvýšená úroveň kriminality, úbytek parků a další. Je tedy nutné celosvětovou pohybovou aktivitu cíleně ovlivňovat a tím podporovat rozvoj fyzické zdatnosti a psycho – sociální kvalitu života. (Müllerová a kol., 2014)

Pro vymezení pojmu „pohybová aktivita“ využijeme formulace, které jsou dostupné v současné literatuře. Jednoznačné definování není snadné. Záleží vždy na celkovém kontextu. Pojem pohybová aktivita je v této diplomové práci stěžejním, proto pro srovnání uvádím více definic různých autorů.

Ministerstvo školství, mládeže a tělovýchovy definuje pohybovou aktivitu jako veškerou fyzickou aktivitu, která se liší od sportu tím, že při pohybové aktivitě není bezpodmínečně nutné dosahovat maximálních výsledků a podmínky k jejímu konání nemusí být přesně vymezené, kontrolované a organizované. Pohybová aktivita zahrnuje všechny pohybové činnosti člověka, jedná se o mnohem širší pojem než sport. Řadíme sem rovněž pohybové aktivity pracovní, lokomoční, aktivity běžných životních úkonů, tělesné aktivity ve volném čase, sport, cvičení, turistiku a tanec. (MŠMT, 2002)

Manželé Sigmundovi ve své definici zmiňují i bližší vliv na lidský organismus. Ve své publikaci uvádějí, že pohybová aktivita lze z hlediska energetického vývoje charakterizovat jako jakýkoli tělesný pohyb zabezpečovaný kosterním svalstvem vedoucí ke zvýšení energetického výdeje nad úroveň klidového metabolismu. Pohybová aktivita tvoří 15 – 40 procent celkového energetického výdeje. Obecně je pohybová aktivita

chápana, v širším pojetí, jako komplexní mnohorozměrné chování, které může být kvantifikováno a charakterizováno termíny jako frekvence, intenzita, typ a trvání. Pohybovou aktivitu lze rozdělit na aktivitu vykonávanou v zaměstnání, ve škole, v domácnosti, ve volném čase a ve sportu. Dále i jako součást dopravy a přesunů z místa na místo. (Sigmund, Sigmundová, 2011). Dalšímu dělení pohybových aktivit se budeme věnovat v následující kapitole.

Stručnější formulaci pojmu nám nabízí autoři Frömel, Novosad a Svozil (1999). Tvrdí, že pohybová aktivita je komplex lidského chování, který zahrnuje veškeré pohybové činnosti člověka. Uskutečňuje jí zapojení kosterního svalstva při současné spotřebě energie.

Další pohled nabízí publikace Pohyb a duševní zdraví. Pohybová aktivita je podle autorů jedním ze základních předpokladů zdravého životního stylu ve všech fázích života člověka. Výrazně ovlivňuje kvalitu života, především ve smyslu bio-psycho-sociální vyrovnanosti a pohody. Umožňuje harmonické rozvíjení osobnosti, všechny její formy pomáhají člověku k naplnění spokojené životní cesty. Z toho to důvodu jsou tělesná výchova, sport a pohybové aktivity důležitou součástí života každého z nás. Jejich prostřednictvím můžeme odstraňovat životní nejistoty a hledat vlastní cestu k naplnění života a zdraví. (Blahutková, Řehulka, Dvořáková, 2005)

Poslední pojetí, které zmíním je velmi osobité. Uvádím formulaci Miroslava Rýdla (1993). Pohybová aktivita, tělesná výchova a sport jsou uvědomělým protestem člověka proti hrozbě lidského zjednotraňování, které postihuje nejen lidské tělo, ale i lidského ducha.

Pro ujasnění a upřesnění v této kapitole definujeme pojmy spojené s pohybovou aktivitou vůbec. Je nutné rozlišit související pojmy, mají odlišný význam. Formulovat definice nám pomůže publikace Jeronýma Hájka (2012).

**Tělesná zdatnost** – Výsledek, kterého můžeme docílit pravidelným tělesným cvičením. Zahrnuje výkonově orientovanou zdatnost a zdravotně orientovanou zdatnost.

**Pohybová schopnost** – Je vrozená jednota vnitřních biologických vlastností organismu, která podmiňuje splnění určité skupiny pohybových úkolů.

**Pohybová dovednost** – Je předem učením osvojená způsobilost k realizaci určitého pohybového úkolu.

**Tělesná cvičení** – Jsou záměrné motorické činnosti, které působí na vnitřní i vnější prostředí člověka. Jsou hlavním prostředkem a předmětem zájmu v tělesné výchově a sportu.

**Tělesná aktivnost** – Vztahuje se k jakémukoli tělesnému pohybu vyžadující nadprůměrnou kalorickou spotřebu.

**Tělesná kultura** – Představuje soubor poznatků, činností a zvyklostí, které souvisejí s péčí o tělesný rozvoj člověka. Je považována za součást kultury národa a je spojena s vývojem společnosti. Pod pojem tělesná kultura dále spadá tělesná výchova, sport a pohybová rekreace.

### 3.2 Dělení pohybových aktivit

V této kapitole se budeme blíže věnovat dělení a druhům pohybových aktivit. Můžeme je rozlišovat a dělit podle různých parametrů. Například podle vedení a řízení činnosti, dle fyzického zatížení nebo z hlediska opakování a uspořádání pohybové jednotky.

Pohybové aktivity dělíme dle Hodaně (2002) ze tří konkrétních hledisek:

1. z hlediska řízení
2. z hlediska fyzického zatížení
3. z hlediska opakování aktivit

**Ad 1.** Z hlediska řízení můžeme rozlišit aktivity organizované a neorganizované. **Organizovaná** pohybová aktivita je jedinci zprostředkována, je pod záštitou např. sportovního klubu. Je provozována pravidelně. Tyto činnosti mohou být organizované jednotlivcem, skupinou lidí nebo příslušnou institucí. Organizátory jsou nejčastěji učitelé, cvičitelé, trenéři i rodiče. Organizovaná aktivita je charakteristická pevným časem a místem, kde je provozována. **Neorganizovaná** neboli volnočasová aktivita je prováděna bez jakéhokoliv vedení a pevného časového rozvržení. O průběhu, náplni, organizaci a délce rozhoduje sám jedinec. Je emotivně ovlivněna a člověk ji koná z vlastní iniciativy.

**Ad 2.** Dle parametru fyzického zatížení Hodaň dělí pohybové aktivity na rekreační a závodní. **Rekreační** aktivita má společenskou funkci, napomáhá komplexnímu rozvoji osobnosti. Jejím cílem je regenerace organismu a zlepšení fyzické a duševní kondice. Na druhé straně **závodní** aktivita je stěžejní záležitostí v životě člověka. Je jeho seberealizací. Pro závodní pohybovou aktivitu je typická systematičnost, plánovitost tréninku, účast na soutěžích a vytyčení konkrétních cílů.

**Ad 3.** Z hlediska opakování aktivit dělíme aktivity na pravidelné a nepravidelné. Pravidelná aktivita se provádí alespoň jedenkrát týdně po dobu čtyř týdnů. Nepravidelná aktivita je provozovaná spontánně, ne stále.

Pohybové aktivity můžeme také rozdělit pouze do dvou skupin. Autoři rozlišují běžné denní aktivity a aktivity dovednostního typu.

**Běžné denní aktivity** jsou součástí každodenního života a běžného režimu, každodenní rutiny. Jsou navozovány a ovlivňovány jevy, které se objevují v běžném životě. K provozování těchto aktivit člověk nepotřebuje žádný speciální oděv, prostor ani vybavení. Zahrnujeme mezi ně například cestu do zaměstnání, domácí práce, práci na zahradě, nákupy, chůzi do schodů apod. Zpravidla nejsou určeny jednotkami času, intenzity, vzdálenosti ani frekvence.

**Pohybové aktivity dovednostního typu** vedou ke zlepšení či udržení tělesné zdatnosti. Napomáhají zlepšení či udržení výkonu v konkrétní pohybové aktivitě. Tyto pohybové aktivity již mají svá pravidla. Abychom se jim mohli věnovat, potřebujeme vhodně přizpůsobený prostor, oděv a vybavení. Tyto aktivity mají pevně danou strukturu, záměrně se plánují a pravidelně opakují. Vždy slouží ke konkrétnímu účelu. (Dobrá, Čechovská, Kračmar, Süß, 2009)

### 3.3 Sport

Tvorba a výdej energie jsou procesy, které typicky charakterizují sportovní činnost. Jedná se takovou fyzickou zátěž, která vyžaduje energetický proces (Fořt, 2005). Sport se stává fenoménem dnešní doby. Pro některé je sport součástí každodenního života. Na sport můžeme pohlížet jako na druh trávení volného času, ale také jako na činnost, která je pro profesionální sportovce veškerou náplní života. Následující kapitola bude věnována pojmu sport, jeho charakteristice a vztahu sportu a dnešní společnosti.

#### 3.3.1 Definice a charakteristika sportu

Pojem sport lze definovat jako dobrovolnou činnost, která uspokojuje potřeby člověka. Sport je oblast, ve které dochází k upevňování a zdokonalování sebedůvěry, osobního rozvoje a sebevýchovy. Člověk se ve sportovní činnosti realizuje a přispívá tím k všestrannému rozvoji sebe sama. (Choutka a Dovalil, 1991). Sport je charakteristický určitými zvyklostmi a pravidly. Sport, jako pohybová aktivita, přispívá psychickému i tělesnému zdraví člověka, k sociální interakci či k uspokojení kulturních potřeb (Evropská charta sportu, 1992). Většina sportovních činností je, jak na amatérské, tak na profesionální úrovni, spojena se soutěživostí. Snaha o překonání soupeře či sebe sama zvyšuje pravděpodobnost úspěšného zvládnutí cíle a je motivací pro každého člověka. (Perič, Dovalil, 2010).

Sport není pouze fyzická aktivita, jedná se také o zdroj zábavy, určité atrakce a součást masmédií. Slepíčková (2005) ve své knize uvádí znaky současného sportu:

1. **Globalizace** – institucionalizace a profesionalizace, vztah ke kultuře, ekonomice, módě a médiím
2. **Heterogenost** – státní i soukromé kluby, organizované i neorganizované pohybové aktivity
3. **Individualizace** – individuální výběr podle osobního zájmu, cílů a způsobu života

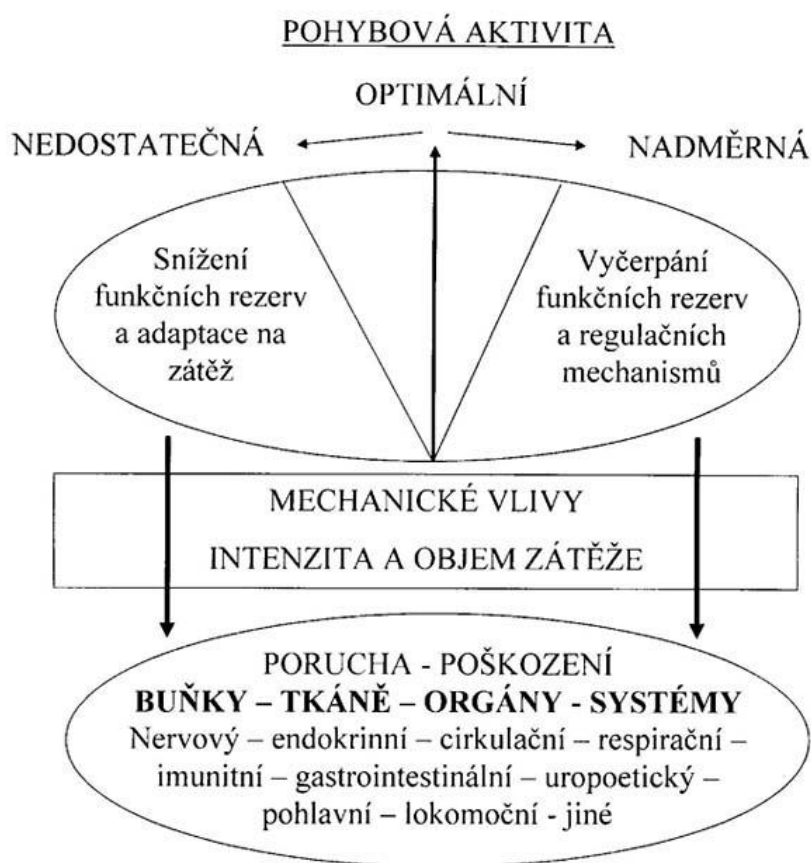
Sportovní činnost je specifická pro každého člověka. Záměr a cíl jsou základní faktory, podle kterých odvozujeme přístup člověka ke sportu. Dle Slepíčkové (2005) je základní dělení sportu podle výkonností úrovně následující:

1. **Vrcholový sport** – sport je pro sportovce hlavním zdrojem obživy, je úzce spojen s profesionálním sportem.
2. **Výkonnostní sport** – charakteristická je pravidelná účast na soutěžích a členství ve sportovním klubu.
3. **Rekreační sport** – hlavním cílem je aktivní odpočinek, je provozován samostatně, bez vazby na organizaci či sportovní klub.
4. **Masový sport** – snaha o podporu sportu pro všechny s cílem zlepšit kondiční složky a zdravotní stav populace.

### **3.4 Vliv pohybových aktivit na zdraví člověka**

V této podkapitole se budeme věnovat otázce vlivu pohybových aktivit na zdraví. Definujeme si pojem zdraví a dále podrobněji rozebereme účinky pohybových aktivit na zdraví člověka.





**Obrázek 1 - Pohybová aktivita – optimální objem a intenzita zatížení** (www.is.muni.cz, 2009)

Zdraví není pouze absence nemoci či poruchy, ale je to komplexní stav fyzické, psychické i sociální pohody. (WHO, 1946)

Pohybová aktivita přispívá ke zdravému způsobu života a prevenci sociálně patologických jevů. U dětí je prostředkem k zajištění normálního tělesného vývoje, optimálního růstu, vývoje nervového systému, vývoje pohybového ústrojí, zvyšování svalové hmoty, správného držení těla, správného krevního oběhu, regulace obezity atd. Přináší dětem možnost seberealizace, pocit spokojenosti, pohody a navazování přátelských vztahů. Pohybová aktivita napomáhá zvyšovat toleranci ke stresu, depresím a přetížení nervového systému. Plní i funkci relaxační a pomáhá nám odreagovat se. (Juríková, 2006)

Z odborného lékařského hlediska nahlíží na pozitivní vliv pohybové aktivity na zdraví člověka Kubálková (2000). Zdůrazňuje, že míra a způsob pohybu jedince ovlivňuje zdravotní stav po celý život. Jakékoliv pohybové omezení má nepříznivé důsledky. U novorozenců a kojenců má spontánní pohybová aktivita nenahraditelný význam pro

formování hybného systému a rozvoj motoriky. V průběhu dalšího růstu podporuje přiměřená pohybová zátěž rozvoj optimálních poměrů v myoskeletární oblasti. Přetížení nebo naopak nedostatečné zatížení může negativně ovlivňovat růst. Nedostatečná kloubní pohyblivost nepříznivě ovlivňuje vývoj kloubů, nezdravá je taktéž snaha o nadprůměrnou flexibilitu. Zdravotní vliv pohybu můžeme sledovat i na vnitřních orgánech, dochází k lepšímu prokrvení tkání. Pohyb zlepšuje činnost a výkonnost srdečního svalu, při práci mu pomáhá kosterní svalstvo a bránice a žilní krev se snadněji vrací z končetin do srdce. Dále zlepšuje ventilaci plic a minutový plicní objem. V neposlední řadě preventivně působí na vznik obezity, onemocnění diabetem nebo vysokým krevním tlakem.

Tvorbou endorfinů na nás pohyb působí nejen po fyzické, ale i psychické stránce. Zlepšuje duševní zdraví, pohodu a snižuje vnímání bolesti. Potlačuje tak vznik psychosomatických onemocnění, která jsou v poslední době velmi častá. (Kubálková, 2000)

Kdybychom chtěli jasně vytyčit výčet přínosů, použijeme publikaci Marca a Forsytha (2010). Taktéž tvrdí, že pravidelnou pohybovou aktivitou lidé získávají mnoho zdravotních benefitů:

- redukce rizika srdečního onemocnění, vysokého krevního tlaku a cukrovky
- redukce rakoviny tlustého střeva
- redukce rizika vzniku rakoviny prsu
- zdravé a silné kosti
- zvýšenou imunitu, odolost organismu
- lepší kontrolu tělesné hmotnosti
- zvýšenou energii organismu
- lepší spánek
- nižší výskyt úzkosti a deprese
- vyšší sebevědomí

Pohybová aktivita má taktéž již několikrát zmíněný sociální aspekt. Umožňuje začlenit se do společnosti, utvářet sociální skupiny a přátelství. Spojuje lidi, kteří mají podobné zájmy nebo se věnují stejnému sportu. Dětem pomáhá utvářet pevné vztahy

se svými vrstevníky a snáze se vyhnou skupinám, které propadají špatnému životnímu stylu a návykovým látkám.

### **3.5 Zdravotní rizika spojená s nedostatkem pohybu**

Intenzita pohybové aktivity se u lidí v posledních letech výrazně snižuje. Důvodů, proč tomu tak je, je mnoho. Nabídka volnočasových aktivit je v dnešní době velmi pestrá. I přesto děti často raději volí pasivní druh odpočinku u počítače a televize. Děti mají kolem sebe příliš mnoho moderní techniky a virtuální zábavy. Společnost se modernizuje a i obyčejný pohyb, jako je chůze, mizí a je nahrazován hustou sítí dopravních prostředků.

Často se setkáváme s pojmem „civilizační choroby“. Tyto nemoci a omezení vznikají v souvislosti s moderním způsobem života, nejčastěji právě v civilizaci velkých průmyslových měst. Ke vzniku civilizačních chorob napomáhá nedostatek pohybu, špatné stravovací návyky, sedavé zaměstnání a nedostatek odpočinku a spánku. K těmto chorobám moderní společnosti řadíme:

- obezitu
- vysoký krevní tlak
- diabetes
- poruchy kardiovaskulárního systému
- rakovinu, zejména plic a tlustého střeva
- špatné držení těla a svalové dysbalance

Náš výzkum je zaměřen na žáky základních škol. Budeme se tedy podrobněji věnovat chorobám a problémům, které nejvíce postihují tuto věkovou skupinu. Jedná se o obezitu a špatné držení těla.

#### **3.5.1 Obezita**

Děti tráví ve škole nejvíce času sedavým způsobem a velké procento z nich navíc v této neaktivitě pokračuje i mimo školu. Nejčastějším způsobem vzniku obezity je jak vysoký příjem potravy, tak právě nedostatečný pohyb. Příjem energie značně převyšuje energetický výdej. Obézních jedinců přibývá a bohužel, obezita je nemoc sama o sobě a ještě k tomu zhoršuje či způsobuje další choroby, jako například vysoký krevní tlak, cukrovku, vysoký cholesterol v krvi a krevní sraženiny v cévách. Děti trpící obezitou mají

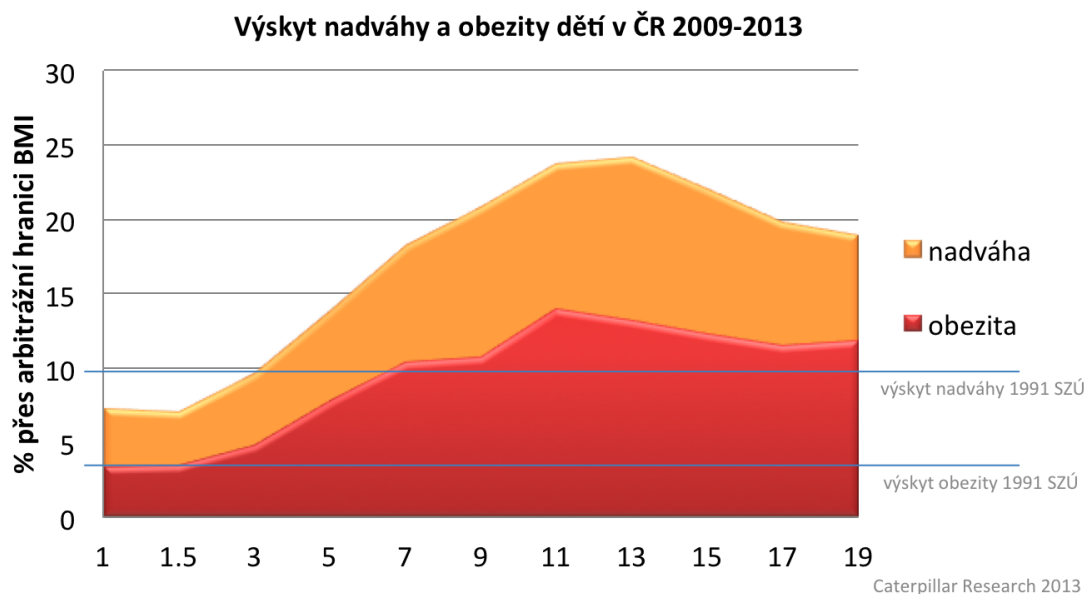
nejen fyzické potíže, ale projeví se i na jejich psychické stránce. Děti bývají často kruté a obézní jedince nepřijmou do svého kolektivu. Stávají se terčem posměšků, mají nízké sebevědomí a můžou trpět úzkostí a depresemi.

Obezita je stav, kdy je v lidském organismu více tuku, než odpovídá normám. Tato hodnota je více než 25% tělesné hmotnosti u žen a 20% u mužů. Zvýšené procento tuku nemusí mít zpravidla jen silní lidé, ale může být na úkor svalové hmoty více zastoupen i u lidí s normální váhou. V tomto případě hovoříme o tzv. skryté obezitě. (Hanušová, Šmolík, 1979)

Obezita se může často projevit i jako následek poruchy látkové přeměny, což je ale u mladých lidí velice vzácné. Problémy a předpoklady k obezitě mohou být i vrozené. Je možné je zdědit, ale velmi výrazně se dají ovlivnit aktivním způsobem života. Velmi vhodnými činnostmi pro obézní jedince jsou aerobní aktivity. Každý si zvolí intenzitu, která mu vyhovuje. Přiměřeným sportem je především plavání. Dochází zde k velmi nízkému negativnímu dopadu na klouby a dochází k udržení kardiovaskulární zdatnosti, svalové síly a pohyblivosti. (Hanušová, Šmolík, 1979)

Podíl dětí s nadváhou nebo obezitou se neustále zvyšuje. Podle celostátního antropologického výzkumu z roku 2001 bylo mezi 6 – 11 letými dětmi téměř 9% chlapců a 8,5% dívek s nadváhou. Obezitou již trpělo téměř 7% chlapců a 6% dívek. Varující je, že asi jedna třetina obézních dětí předškolního věku a jedna polovina obézních školáků zůstává obézních i nadále v dospělosti. (www.zijzdrave.cz, 2009)

Dále přikládáme graf, který znázorňuje výsledky výzkumu, který znázorňuje výskyt nadváhy a obezity u dětí v České republice v letech 2009 – 2013.



**Graf 1 - Výskyt nadváhy a obezity u dětí v České republice** ([www.sdetmiprotiobezite.cz](http://www.sdetmiprotiobezite.cz), 2013)

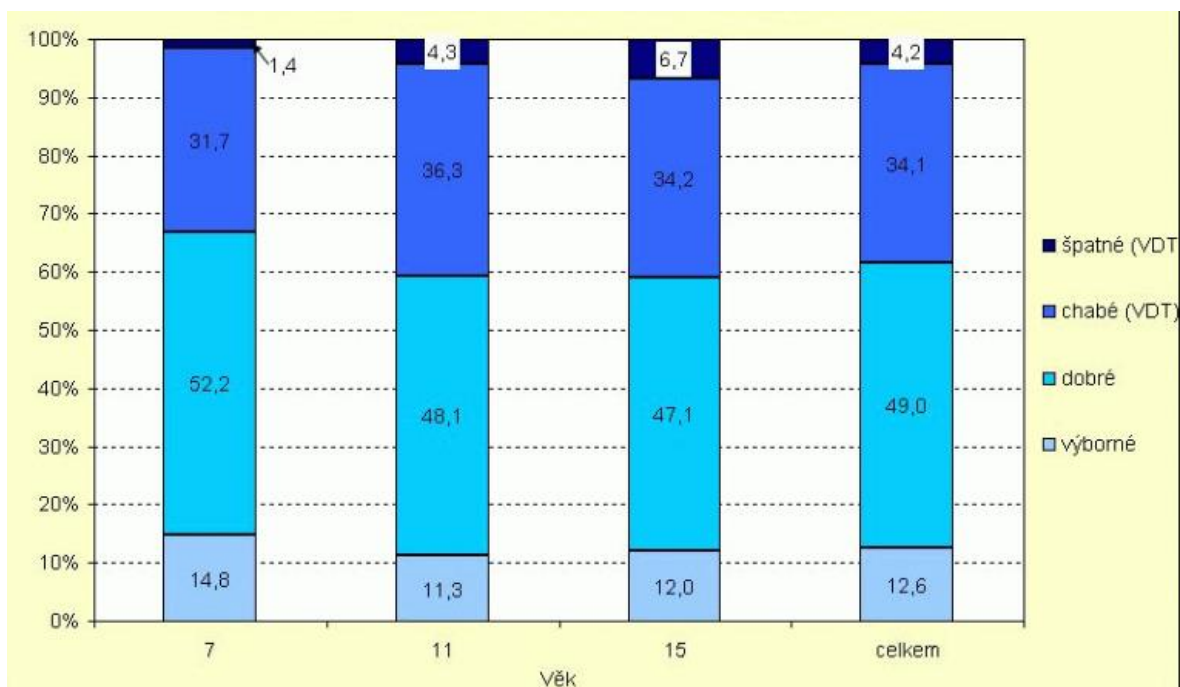
### 3.5.2 Vadné držení těla

Příčiny vzniku onemocnění pohybového aparátu je třeba hledat již v dětském věku, kdy se vlivem nesprávného zatížení pohybového aparátu rozvíjí svalová nerovnováha, která vede k vadnému držení těla. V posledních desetiletích se hovoří o enormním nárůstu vadného držení těla u dětí, tento nárůst je spojován s výraznou změnou životního stylu, s nárůstem obezity, s velkou mírou pohybové chudosti a jednostranností moderního způsobu života. (Státní zdravotní ústav, 2007)

Státní zdravotní ústav prováděl výzkum vadného držení těla u dětí. Vyšetření probíhalo na reprezentativním souboru 3600 dětí, ve věku 7, 11 a 15 let, v deseti městech ČR. Uvádím shrnuté závěry tohoto výzkumu, doplněné grafem procentuálního výskytu vadného držení těla u dětí.

Obtíže pohybového aparátu jsou u dětí na třetí pozici v příčinách dlouhodobého sledování lékařem (po alergických onemocněních a smyslových vadách). Výskyt vadného držení těla je velmi vysoký, je třeba tento problém vnímat jako počátek řady obtíží v dospělosti. Pozitivní vliv na pohybový aparát má vhodně zvolená pohybová aktivita, nejlépe organizovaná. Velmi důležitá je také možnost vhodného pohybového režimu ve školním prostředí, kde dítě tráví značnou část svého času a je vystaveno dlouhodobému jednostrannému zatížení. Sportu a aktivnímu pohybu věnují děti v průměru 4 hodiny týdně,

sledováním televize, videa a počítačovými hrami stráví v průměru až 14 hodin týdně. (Státní zdravotní ústav, 2007)



**Graf 2 - Procentuální výskyt vadného držení těla u dětí v ČR** (www.szu.cz, 2005)

### 3.6 Životní styl

Na celkovém zdravotním stavu populace se podílí několik faktorů. Ve většině publikací je uvedeno, že zdraví ovlivňuje z 10-15% genetika, z 20% životní prostředí a z 50% životní styl. Do životního stylu řadíme návyky jako je stravování, pohybová aktivita, stres, toxikomanie, alkoholismus, nikotinismus a sexuální chování. (Kebza, 2005)

Úroveň zdravého životního stylu závisí na každém jedinci individuálně. Pro zvýšení zdravého životního stylu by měl dotýčný dodržovat tato tři nezbytná pravidla, tzv. 3P:

**Přiměřenost** – pravidlo přiměřenosti se týká příjmu potravy, dostatku energie a přiměřené pohybové aktivitě

**Pravidelnost** – zařadit do života pravidelnou pohybovou aktivitu

**Prevence** – předcházet špatným a nezdravým stravovacím a životním stereotypům (Valjent, 2008)

### **3.7 Volný čas**

Chceme-li hovořit o využívání volného času dětí, musíme si nejprve definovat tento pojem. Pojem volný čas se dnes používá velmi často, je zcela běžný. V jeho přesné definici ale není jednoznačný názor. Chápání volného času se liší. Pro každého je volný čas něčím specifický, každý má svobodnou volbu pro výběr aktivit a každý subjektivně prožívá tyto momenty.

V literatuře můžeme najít několik výkladů tohoto pojmu, které zdůrazňují různé aspekty. Podle Hájka a kol. (2008) je volný čas částí lidského života mimo čas pracovní a tzv. čas vázaný, který zahrnuje biofyzilogické potřeby člověka, kterými jsou spánek, jídlo, osobní hygiena, dále chod rodiny, péče o děti, dojíždění za prací a další nutné povinnosti. Slepíčková (2010) říká, že volný čas je doba, časový prostor, v němž jedinec nemá žádné povinnosti vůči sobě ani druhým lidem a v němž se pouze na základě svého vlastního svobodného rozhodnutí může věnovat vybraným činnostem. Tyto činnosti jsou pro něj potěšením, baví ho, přinášejí mu radost a uspokojení, nikdy nevyvolají obavy či pocity úzkosti.

Za kombinací těchto výkladů by se dala považovat definice pedagogického slovníku. Zde je uvedeno, že volný čas je čas, se kterým člověk může nakládat podle svého uvážení a na základě vlastních zájmů. Volný čas je doba, která zůstane z 24 hodin běžného dne po odečtení času věnovaného práci, péči o domácnost a rodinu a péči o své fyzické potřeby. (Průcha a kol., 2001)

#### **3.7.1 Trávení volného času – aktivní, pasivní**

Volný čas má významné poslání společenské, vzdělávací i výchovné. Z hlediska prožívání má funkci relaxační, kompenzuje jednostrannost tužeb, které musí jedinec konat. Mezi jeho hlavní funkce řadíme odpočinek, rekreaci, zábavu, aktivní soužití se sociálním prostředím a možnost seberealizace. (Slepíčková, 2000)

Využití volného času by mělo mít takovou náplň a strukturu, aby obohacovalo a rozvíjelo osobnost člověka.

Právě efektivnost využití volného času je problémem. Jedná se především o mladou generaci, která má relativně více volného času než lidé dospělí. (Kraus, Poláčková, 2001) V dnešní době je mládež osvobozena od dříve samozřejmých povinností spojených

s chodem domácnosti apod. Velká část dětí ani neví, jak má se svým volným časem naložit.

Volný čas můžeme trávit aktivně či pasivně. Pro upřesnění si druhy činností ve volném čase rozdělíme na odpočinkové a rekreační činnosti a zájmové činnosti. Glas (2010) ve své práci rozděluje:

### **Odpočinkové a rekreační činnosti**

Volba způsobu odpočinku a rekreace má vliv na utváření způsobu života. Naučit děti a mládež efektivně odpočívat je velmi významný úkol výchovy. Odpočinkové činnosti jsou klidné, nejsou fyzicky ani psychicky namáhavé. Rekreační činnosti mají charakter pohybové aktivity. Velkou výhodou je provádění rekreačních činností venku. Pomáhají odstranit únavu, přináší odreagování a kompenzují jednostranné zatížení žáků ve škole.

Mezi odpočinkové činnosti můžeme řadit spánek, relaxační cvičení, stolní hry, četbu, práci s PC, poslech hudby, sledování televize či filmů, konverzaci.

Rekreační činnosti jsou především sportovní hry, sport a hudebně pohybové aktivity.

### **Zájmové činnosti**

Zájmové činnosti jsou cílevědomé aktivity. Zaměřují se na uspokojování a rozvíjení potřeb, zájmů a schopností člověka. Mají velmi silný vliv na rozvoj osobnosti a na správnou společenskou orientaci. Plní výchovnou i vzdělávací funkci.

Zájmy dělíme podle úrovně činnosti (aktivní, receptivní), dle intenzity (hluboké, povrchní), dle časového trvání (krátkodobé, trvalé), dle stupně koncentrace (jednostranné, mnohostranné), dle společenských norem (žádoucí, nežádoucí). Nejčastěji však tyto činnosti dělíme dle obsahu na společenskovední, pracovně technické, přírodovědné, esteticko-výchovné, tělovýchovné, sportovní a turistické.

#### **3.7.2 Volný čas a životní styl**

Životní styl je paleta prakticky všech lidských aktivit od myšlení, přes chování až po jednání, a to zejména takových, které zaujímají v životě člověka trvalejší místo, opakují se, jsou typické a předvídatelné. (Slepičková, 2000)



Způsob trávení volného času i životní styl se nám formuje během života. Nejvíce nás ovlivňují návyky rodičů. Jsou pro nás prvními vzory, dávají nám základy pro způsob života. Děti ve většině případů napodobují životní styl svých rodičů a dále ho po čase přenášejí do svých rodin. Někteří se naopak snaží diametrálně odlišit a žít si po svém. Každý člověk má svou volbu. Každý má jiné zájmy, koníčky, postoje, které si nese po celý život. Snaží se je uchovávat a dále rozvíjet. Naše koníčky nám pomáhají zvládat krizové situace, které se mohou objevit během života. Aktivní člověk s pestrými zájmy tyto těžké situace zvládá lépe.

Například šetření společnosti SANEP, které poukazuje na alarmující růst obezity u dětí, udává výsledky, které znázorňují vztah rodičů a dětí, co se týče zdravého životního stylu. Z grafu je patrné, že zdravý životní styl dětí rodičům není lhostejný.



**Graf 3 - Vliv rodičů na dodržování zásad zdravého životního stylu** (www.protext.cz, 2011)

### 3.8 Charakteristika dítěte školního věku

V této práci se věnujeme pohybové aktivitě žáků druhého stupně základních škol. Proto je nezbytné popsat specifika fyzického a psychického vývoje dětí středního a staršího školního věku. Každé období ve vývoji organismu má svá specifika. Pro zdravý fyzický vývoj je nutné zohledňovat tyto fáze a přizpůsobit jim obtížnost a výběr pohybových aktivit. Neméně důležité je brát v potaz tyto fáze při rozvoji psychickém, osobnostním a sociálním. V následujících kapitolách jsou popsány fyzické změny ve školním věku, dále specifika motorického a psychického vývoje žáků. Není nutné popisovat celý ontogenetický vývoj dítěte, diplomová práce je vyhrazena obdobím středního a staršího školního věku. Řídíme se dělením, uvedeném ve Vývojové psychologii, Vágnerová (2007).

### **3.8.1 Fyzický vývoj dítěte – střední školní věk**

Období tzv. středního školního věku je vymezeno věkem 10 – 12 let. V tomto období se začínají pomalu projevovat pubertální změny. Žáci mají velkou potřebu pohybu, mnozí z nich se věnují sportu na závodní úrovni. Děti v tomto věku si udržují velkou flexibilitu. Je velmi důležité soustředit se na vyvážený rozvoj ostatních pohybových schopností jako je obratnost, síla, rychlost a vytrvalost. Je nutné brát v potaz, že děti mají vysokou výkonnost, ale nejsou ještě natolik psychicky vyspělé. Nesmí být přetěžovány, jak je často zvykem trenérů v dětských sportovních oddílech. Pro děti tohoto věku jsou vhodné individuální i kolektivní sporty, zejména plavání, aerobic, taneční sporty, sportovní hry, bruslení a lyžování.

### **3.8.2 Fyzický vývoj dítěte – starší školní věk**

Tuto věkovou kategorii popíšeme podrobněji, protože náš výzkum je zaměřen právě na děti v tomto období života. Starší školní věk neboli puberta je důležitým biologickým i sociálním mezníkem. V období pubescence dochází k významným změnám v tělesném vývoji. Dochází ke zrychlení tělesného růstu, nárůstu hmotnosti, přibývání svalové hmoty, prodlužují se končetiny, což má za následek ztrátu koordinace pohybů. Rozvíjejí se sekundární pohlavní znaky, období je spojeno s pohlavním dozráváním. V pubertě je nutné neustále jedince motivovat k pohybové aktivitě, sportu a aktivnímu trávení volného času. Je důležité dávat pozor na všestranný rozvoj a předcházet vadnému držení těla a svalovým dysbalancím. Do tréninků a cvičení zařazujeme kompenzační cviky na posílení ochabujících svalů zad a břicha, vytrvalostní aktivity a protahování zkracujících se svalů.

V období puberty klesá autorita rodičů, trenérů a učitelů. Pubescenti tyto autority odmítají a naopak se zvyšuje vliv vrstevníků. Je velmi důležité udržet děti u sportu a neustále brát sport jako formu zábavy.

Při výběru sportu je nutné brát v potaz pohlavní rozdíly. Některé dívky se často sportu záměrně vyhýbají. Na konci pubescence se tělesné proporce vyrovnávají, dochází ke zvýraznění ženských a mužských anatomických znaků. Začíná se projevovat specifická ženská a mužská motorika. U dívek převládá v motorickém projevu zaoblenost a plynulost pohybů. V pohybech chlapců je patrné narůstání silových schopností. Začínají se projevovat zásadní rozdíly ve výkonnosti chlapců a dívek. (Hájek, 2012)

### **3.8.3 Psychický a sociální vývoj dítěte staršího školního věku**

V důsledku biologických (hormonálních) změn dochází v tomto období k výrazné emoční nevyváženosti osobnosti. Jedná se o tzv. „hormonální bouře“ – pubescent reaguje podrážděně, prožívá věci hlouběji, jeho nálady bývají labilní, nápadně často se mění, převládají záporné emoce jako rozmrzelost, nepokoj, neklid a vzdor. Tyto reakce mají následně vliv i na soustředění, snadnou unavitelnost, méně vydatný spánek a úzkost. Pubescent má často potíže s přijetím sebe sama, jeho tělesná i psychická stránka prodělávají významné změny. Ve svém sebehodnocení se pubescent spoléhá sám na sebe, zatímco dříve si o sobě vytvářel představu na základě názorů druhých lidí. Začíná se mnohem více ptát sama sebe, kým vlastně je, a je k sobě velmi kritický. Protože již umí přemýšlet abstraktně, představuje si rovněž, kým by se chtěl stát, často utíká k nereálným fantasiím. V tomto období je patrné úsilí o hlubší sebepoznání, biologické změny v souvislosti s duševními jsou příčinou toho, že se pubescent ve zvýšené míře zabývá sám sebou. Nastupuje nový způsob, introspekce. Ideál, kterého chce pubescent dosáhnout, obsahuje i výkonové charakteristiky a představu své budoucí sociálně-profesní role. Ta vyplývá z míry identifikace s rodinou a jejími hodnotami. (Ptáček, Kuželová, 2013)

V průběhu dospívání se mění názor na jiné lidi, proměnou procházejí i sociální role, dospívající odmítá podřízenou roli. Mění se vztah ke škole, k učiteli, jako autorita je brán pouze, pokud něčím imponuje. Odpoutání se od rodiny je důležitým vývojovým mezníkem, dochází ke změně vztahu k rodičům. Dospívá k názoru, že rodiče nejsou neomylní, pubescent se snaží od nich nějak odlišit. Odmítá autority. Vrstevníci v tomto období slouží jako největší opora. Vrstevníci se tím sobě navzájem stávají neformálními autoritami, které mají značný vliv. Pro děti je velmi důležité stát se součástí party. Potřeba vazby na vrstevníky se zvyšuje na úkor vztahu k rodičům. (Ptáček, Kuželová, 2013)

## **3.9 Faktory ovlivňující pohybovou aktivitu žáků**

Během života na člověka působí mnoho vnitřních a vnějších faktorů, které ovlivňují naše chování a rozhodování. V dětském věku jsou to především vnější faktory, během života, především v dospívání, začínají mít velký vliv také faktory vnitřní. V této kapitole se budeme blíže věnovat motivaci, vlivu sociálního prostředí dítěte a v neposlední řadě rodině, která je pro naši diplomovou práci stěžejní.

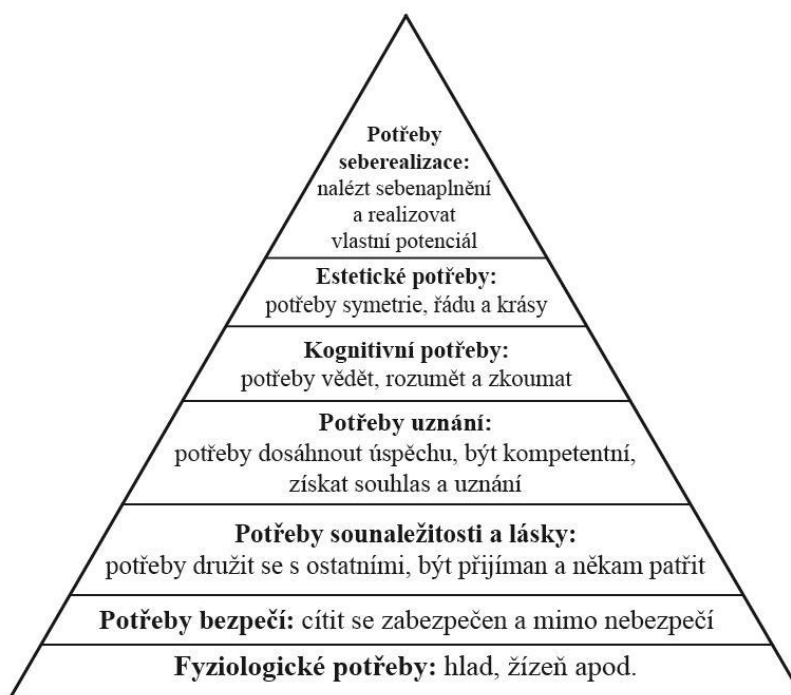
### 3.9.1 Motivace

Motivace je nedílnou součástí našeho života. Motivace nám umožňuje lépe dosáhnout stanovených cílů. Je to prostředek, který v nás vyvolává určité emoce. Emoce každého člověka v mnoha činnostech výrazně ovlivňují. Buď nás utlumí, nebo ženou vpřed k cíli.

Motivace je termín odvozený z latinského slova *movere*, hýbati, pohybovati. „Hybným činitelem máme na mysli takové skutečnosti, které jedince podněcují, podporují nebo naopak tlumí, aby něco konal nebo nekonal. Motivace zahrnuje jednak vnější pobídky a cíle, jednak vnitřní motivy.“ (Čáp, 1993, str. 66)

Jak je patrné z předešlé definice, motivační faktory můžeme rozdělit na vnější a vnitřní. Za vnitřní motivaci považujeme uspokojování vlastních vnitřních potřeb, zvědavost a radost z vykonávání dané činnosti. Motivy vnější motivace jsou zprostředkované druhou stranou či jen osobou. Zejména sem můžeme zařadit odměnu, pochvalu, získání prestiže, trest nebo například donucení. Mnoho autorů oprávněně kritizuje formu odměn a trestů, nedobrovolné nucení k činnosti a kladou důraz zejména na vnitřní motivaci žáků. (Čáp, 2007)

Faktory vnitřní motivace nám znázorňuje Maslowova pyramida potřeb.



**Obrázek 2 - Maslowova pyramida potřeb (Smékal 2002)**

V době, kdy se u žáků nejvíce rozvíjí vztah k pohybové aktivitě, tráví nejvíce času ve škole. Škola se tedy stává hned po rodině hlavním motivačním faktorem. Nezajištění nebo nedostatečná motivace může zapříčinit slabé výkony žáků a snižovat tak jejich zájem o samotnou pohybovou činnost. Zajistit vhodnou motivaci pro každého jedince je velmi těžkým úkolem pro učitele, trenéry i samotné rodiče. (Hellus, 1995)

Vhodně motivovat žáky ve škole je podmínkou pro každého učitele. Výběr vhodné motivace zvyšuje snahu v činnosti u každého žáka. Abychom motivovali žáky, musíme nejprve spolehlivě diagnostikovat jejich potřeby. Tento úkol je velice obtížný nejen pro učitele, ale také rodiče, trenéry a ostatní, kteří se snaží na žáka motivačně působit. Z dříve zjištěných informací můžeme rozlišit u žáků tři základní potřeby:

1. Potřeba poznání – cílem žáků je obohatit své znalosti o nové poznatky.
2. Potřeba sociální – cílem je navázat sociální vztahy se svým okolím.
3. Potřeba výkonu – cílem je neustále se posouvat vpřed v konkrétní činnosti.

### **3.9.2 Sociální prostředí**

Sociálním prostředím, ve kterém se dítě pohybuje nejčastěji, je bezesporu rodina a škola. Rodině se budeme věnovat samostatně v následující kapitole, tudíž nyní si

přiblížíme problematiku školního prostředí. Zahájením povinné školní docházky přijde každé dítě o své výlučné postavení, které do té doby mělo ve své rodině. Ve škole se od něj očekává, že se dokáže přizpůsobit a bude se chovat ukázněně. Nejvýznamnější osobou je zde pro dítě učitel, je autoritou i oporou. Teprve postupem času jsou pro žáka stále významnější a hlubší vztahy se spolužáky a solidarita s nimi. Učitel se stává pro dítě autoritou, stejně jako jeho rodiče. Dítě je ve škole hodnoceno za své výkony i za chování právě učitelem. Podle toho začíná pociťovat vlastní hodnotu, kterou si odvozuje později také podle toho, jak je přijímáno svými spolužáky. Pokud se dítě požadavkům a pravidlům školy přizpůsobit nedokáže, bývá méně úspěšné, hůře hodnocené a může být spolužáky odmítáno a vyloučeno z kolektivu. Často se v tomto prostředí cítí tak nesvé, že se nemůže učit na úrovni svých možností.

Na druhou stranu spolužáci a kamarádi mohou mít na dítě i velmi kladný vliv. Začlení-li se žák do správného kolektivu, získá jistotu a oporu ostatních kamarádů. Vrstevníci mají na základní škole na dítě velký vliv. Můžou ho motivovat k lepším výkonům a například i přivést ke sportu. Spousta dětí má zájem o sportovní kroužky nebo vstup do závodního oddílu právě proto, že tam již dochází jeho spolužák.

### **3.9.3 Rodina**

Již z názvu diplomové práce je patrné, že je pro nás stěžejní vliv rodičů na děti. V této kapitole se tedy budeme zabývat rodinou, jako sociálním prostředím dítěte, ve kterém vyrůstá a tráví s ní značnou část svého dětství.

V rodině dochází ke kulturnímu procesu, předávají se zde určité zvyky, tradice a hodnoty. Rodina je prostředím, ve kterém děti tráví valnou většinu svého života. Každý člen rodiny má svou nenahraditelnou úlohu, kterou v rodině plní. V rodině se formuje charakter a osobnost dětí, které jsou důležité pro život a další generaci společnosti. Vzájemné působení rodičů významně působí na psychiku dítěte, na postoj, který dále nabídne svému okolí. Poklidné rodinné prostředí je prvním předpokladem pro to, aby vyrůstaly děti vyrovnané a spokojené. Ve výchově nesmí chybět nejen řád a důslednost, ale i prostor pro vlastní rozvoj a láska.

*„Rodina je pro dítě prvním socializačním prostředím, dítě zde získává nejdůležitější rámce pro vnímání a chápání světa (kognitivní schémata) a učí se základním normám a způsobům chování.“* V rodině začíná dítě přijímat určité platné hodnoty a učí se

základním potřebám důležitým pro jeho život. Později v průběhu puberty a dospívání, dítě tyto hodnoty může často zpochybňovat, odmítat a to vše je vymezeno rámcem, který je určen primárním působením rodiny. „*Rodina je přirozeným rámcem pro sociální učení a to, co se dítě naučí, je podstatě určováno tím, jak a čím na něj rodina bude působit.*“ (Hadj-Moussová, 2003, s. 14-15)

Rodinné prostředí se stává prvním a základním životním prostředím člověka, která zároveň odráží problémy minulé či současné doby. V současné době se stává rodina málo stabilní, může procházet krizí, hádkami, rozvodovostí. Praktickým řešením specifických problémů a prevencí rozvodovosti rodiny se zabývají manželské a rodinné poradny a pedagogicko-psychologické poradenství. Současná rodina je často menší a demokratičtější, než bývala rodina v minulosti. V současné době se pozornost odborníků věd o výchově přenáší z dítěte také na jeho rodinné a širší společenské prostředí, ve kterém vyrůstá. Nemůžeme dobře poznat dítě, když bychom nepoznali jeho rodinu, rodinné prostředí, ve kterém dítě vyrůstá a je důležité pro jeho rozvoj osobnosti. (Linhartová, 2012)

V dnešní podobě rodina prochází zásadními změnami. Má i více podob, partneři si sami určují, jakou formu bude mít jejich soužití a jakým směrem se bude ubírat výchova. Dítě si všímá takového chování, které určitým způsobem vybočuje z normy. Ne každá rodina je zárukou pozitivního působení na rozvoj dítěte.

Výchova je cílevědomé a plánovité působení na člověka, které směřuje k všestrannému rozvoji osobnosti. Dle Hofbauera (2004) pak můžeme rozdělit několik typů výchovy. Popíšeme si zde tři základní skupiny – výchova formální, výchova informální a výchova neformální.

**Formální výchova** je systém aktivit, které se uskutečňují ve školách nebo odborných vzdělávacích zařízeních. Je zajišťována státem a rozděluje se do několika stupňů od základního po vysokoškolské vzdělání. Každý stupeň je zakončen a potvrzen dokladem o absolvování.

**Informální výchova** vyplývá z každodenního života, kontaktu s rodinou, přáteli, kolegy, prací, médií a dalšími činiteli. Jedná se o nezáměrné, neorganizované, nesystematické a nekoordinované působení, může probíhat i cíleně.

**Neformální výchova** je cílená a strukturovaná. Probíhá mimo formální systém. Jedná se např. o činnost v zájmovém kroužku, uměleckém souboru nebo sportovním oddílu. Zpravidla probíhá mimo školu a nebývá zakončena osvědčením.

Pro lepší porozumění významu rodiny je vhodné zmínit, jaké funkce rodina plní. Jedná se o funkci reprodukční, materiální, výchovnou a emocionální.

- **Reprodukční funkce** zabezpečuje a udržuje život početím a porozením nového potomka. Tato funkce se samozřejmě může uplatnit i mimo rodinu, ale v rodině nabývá svůj plný význam. Je třeba si uvědomit, že rodina ztrácí svou nezastupitelnou úlohu v procesu reprodukce vlivem rozvoje genetiky a technického rozvoje v oblasti medicíny vůbec. Soužití a reprodukce má mnoho alternativ.
- **Materiální funkce** byla dříve významnější než v současnosti. Slabší členové rodiny a děti byli plně odkázáni na materiální pomoc produktivnějších členů. Pokud rodina nedostatečně funguje v oblasti materiálního zabezpečení jejích členů, poměrně dobře v těchto případech funguje propracovaný systém sociálních podpor.
- **Výchovnou funkcí** je kvalitní péče, výchova, porozumění vývoji a potřebám dítěte a celkový zájem o dítě. Je nutné včas a náležitými způsoby uspokojovat a rozvíjet jeho schopnosti a dovednosti. V žádném případě nesmíme opomíjet prosazovat nejlepší zájem a prospěch dítěte a ochraňovat jej před nepříznivými vlivy a situacemi. Výchovná funkce rodiny je podporována Zákonem o rodině č.94/1963Sb. Rodiče podle tohoto zákona zodpovídají za svoje děti a zajišťují jim výchovu, dále vzdělání a bezpečí. Dětem jsou vštěpovány základní morální zásady. O právech dítěte a o výchově dětí se také pojednává v listině základních práv a svobod.
- **Emocionální funkce** tvoří důležitý přechod mezi společností jako celkem a jedincem. Potřeba zázemí, přijímání, podpory a pomoci, potřeba klidu a uvolnění, potřeba sdílení zážitků, společné historie, společných rituálů, potřeba známosti, důvěrnosti, potřeba společenských perspektiv a plánů, potřeba vztažnosti sebe k něčemu trvalému, jistému, je nutná pro všechny věkové kategorie, emocionální funkce rodiny není vázána na věk členů. Vše rodina poskytuje. (Dunovský, 1986)

Co se týče funkce reprodukční, má rodina nezastupitelné místo i když ne úplně zásadní. V současné době se stále častěji spousta dětí rodí ve volných svazcích partnerů, které žijí mimo manželství. V této souvislosti by se ovšem mohla uplatnit otázka, zda i toto



volné soužití je možné považovat za rodinu. Podle mého názoru ano, jsou jistě příklady dvojic, kdy takové soužití vydrželo celý život. Funkce materiální byla dříve výraznější než v současnosti, kdy funguje systém sociálních podpor a slabší členové rodiny již nejsou tolik závislí na členech rodiny ekonomicky silnějších. Funkce výchovná, rodina dává dítěti základní orientaci v okolním světě, rodina taktéž vytváří hodnotové orientace a základ pro formování vlastního já. V oblasti emocionální je funkce rodiny jedinečná, trvalá a nezastupitelná.

Funkcí rodiny a jejím vlivem na trávení volného času se zabývá i Hofbauer. Jeho názor spočívá v tom, že rodina by měla dětem vytvářet příznivé podmínky pro správné využívání volného času a to jsou:

- dostatek času
- zájem rodiny o volnočasové aktivity dětí i svých
- finanční a hmotné zajištění
- vstřícnost rodinného prostředí
- spoluúčast na vytváření a plánu aktivit dětí

### **3.9.3.1 Vliv rodiny na sportování dětí**

Je dané, že rodina má velký vliv na trávení volného času dítěte. Ne ve všech rodinách jsou děti směřovány a vedeny ke sportovním aktivitám. V některých rodinách dávají přednost kulturním zálibám, četbě, cestování, památkám apod. Vztah mezi dětmi a rodiči, pokud společně tráví volný čas, je přátelský a vřelý. Rodiče, kteří vedou děti ke sportu, s nimi prožívají velmi důležité okamžiky. Samotný výběr sportu, talentové testy, výběr sportovního klubu, přípravu, dopravu na tréninky, zabezpečení i samotné tréninky, soutěže a závody. Ze strany rodiny je velmi důležitý faktor motivace, kterému jsme se věnovali v předchozích kapitolách.

Dvořáková (2007, s. 26) uvádí: „*Spontánní společné činnosti rodičů s dětmi jsou velice prospěšné, z hlediska jejich vzájemných vztahů, ale realizují se především tam, kde rodiče sami sportují.*“ Děti bývají také často ovlivněny při pravidelné tělesné výchově nabídkou aktivit v okolí bydliště. Snadná dosažitelnost místní i časová je v mladším věku rozhodující. Děti jsou často závislí na doprovodu rodičů. Proto by měla být širší nabídka zájmových kroužků v rámci školy (školní klub, školní družina), která tyto problémy může vyřešit. Zájmové kroužky a sport poskytují a naplňují dítěti volný čas, což je velice

důležitá a vhodná prevence proti sociálnímu nevhodnému chování. Je kvalitním přínosem pro rozvoj osobnosti jedince.

Velký vliv na sportování a úspěšnost dětí ve sportu má i genetika. Proto je nezbytné tuto informaci zmínit v kapitole právě o rodině. Dědičnost je, na rozdíl od faktoru prostředí, souhrn vnitřních předpokladů, mluvíme o tzv. genotypu. Z hlediska motorického vývoje můžeme říci, že vnitřní předpoklady jsou především kvalita a struktura nervové soustavy a svalových vláken, hormonální činnost, rozvoj jednotlivých tkání a orgánů těla apod. Výrazný vliv genetiky je patrný hlavně u morfologických znaků, jako je výška, somatotyp a stavba těla. Dále má vliv na motorické schopnosti rychlostního a rychlostně silového charakteru (rychlé běhy, skoky, vrhy), ale i u rytmu, struktury elementárních pohybů, dále u projevů v motorickém učení a schopnosti celkové fyzické vytrvalosti. (Hájek, 2012)

### **3.10 Rešerše zkoumané problematiky**

Předpokladem provedení výzkumu této diplomové práce bylo i zmapování všech dostupných a relevantních zdrojů, které se zabývají stejnou problematikou. Témata pohybové aktivity žáků druhého stupně základních škol, vliv rodičů na volbu sportovních aktivit a dalšími otázkami z oblasti této diplomové práce se zabývá i řada odborných publikací, které jsou běžně veřejně dostupné.

Předmětem výzkumu této diplomové práce je však úzce vymezené téma vztahu žáků základních škol k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů. Díky této specifikaci daného tématu je spektrum dostupných pramenů a informací podstatně užší. Zdrojem informací dříve provedených výzkumů na toto téma nám sloužily především bakalářské a diplomové práce studentů, které se zabývaly podobnou problematikou, jejich práce se však s naší překrývala pouze částečně. Naší snahou je v této kapitole nastínit a shrnout alespoň hlavní výstupy předchozích provedených výzkumů. Pro rešerši této problematiky budeme z velké části čerpat z práce Lucie Vacardové, která se totožným tématem zabývala ve své diplomové práci. (Vacardová, 2015)

Cílem Vacardové bylo zjištění vztahu žáků k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech jejich rodičů. Výzkum prováděla na vybraných základních školách v Praze a v Semilech. Tato vazba mezi dětmi a rodiči se ukázala jako velmi silná a potvrdilo se jí několik předpokládaných hypotéz. Z 59 pravidelně sportujících žáků

v Semilech má 55 dětí taktéž sportující rodiče. V Praze ze 77 sportujících dětí má sportující rodiče 75. 81% rodičů se aktivně věnovalo sportu nyní nebo v minulosti. Nejčastější odpovědí v dotazníku, kdo žáky ke sportu přivedl, byla zásluha rodičů. Na druhém místě vedou děti ke sportu kamarádi a spolužáci. Překvapením bylo, že v Praze jsou žáci aktivnější než v Semilech. Pouze polovina dotazovaných je nadále aktivní, přestože v dětství se sportu věnovali pravidelně. Mezi nejoblíbenější pohybové aktivity chlapců patří podle výzkumu fotbal, u dívek vede žebříček oblíbenosti tanec a jezdeckví. Polovina žáků vnímá pohybovou aktivitu jako zábavnou činnost, třetina jako prostředek pro zlepšení fyzické kondice. Přestože si děti uvědomují kladný vliv sportu na zdraví, převažuje u nich pasivní trávení volného času. Nejčastěji žáci tráví čas u televize a hraním počítačových her. Důvodem může být i nedostatek času rodičů. (Vacardová, 2015)

Věra Průchová v bakalářské práci analyzovala pohybové aktivity dětí staršího školního věku na Základní škole v Chrudimi. Cílovou skupinou této autorky byli žáci 6. – 9. ročníků základní školy. Jednalo se o žáky navštěvující sportovní třídy zaměřené na atletiku a fotbal, a dále i třídy nesportovní. Dotazovaných dětí bylo celkem 153. Z dotazníkového šetření, které bylo provedeno v roce 2013, vyšlo najevo, že vliv rodičů má velký podíl na pohybové aktivitě jejich dětí. Zároveň se ukázalo, že postoj samotných žáků k pohybové aktivitě je kladný. Většina žáků z Chrudimské základní školy si uvědomuje potřebu a důležitost pohybových aktivit v životě každého člověka. (Průchová, 2013).

Marek Radina (2015) ve své práci na téma Pohybový režim rodičů a dětí prováděl výzkum v Kolíně. Z jeho výsledků je patrné, dotázané děti jsou velmi sportovně aktivní.

Věnoval se i otázkám, zda sportují děti společně s rodiči, kdo je ke sportu přivedl, zda se děti věnují stejnému sportu jako jejich rodiče apod. Radina se ve své práci dotazoval jak žáků, tak rodičů. To je velká výhoda jeho výzkumu. Může dále pracovat s daty z obou stran, kterých se téma jeho práce týká. Dalším plusem jeho práce považuji to, že se dotazoval neaktivních dětí, proč pro ně pohyb není důležitý a proč nesportují.

Petra Linhartová (2012) ve své bakalářské práci zkoumala vliv rodiny na sportování dětí v Chrasti. Z její práce jsme vybrali otázky týkající se oblíbenosti sportu mezi dětmi a faktorů při volbě pohybových aktivit. V její práci je mezi žáky nejoblíbenější fotbal a florbal. Linhartová ovšem nerozdělila oblíbenost sportů dle pohlaví. V našem výzkumu je pohlaví respondentů rozlišeno.

Petr Pávek se v své bakalářské práci zjišťoval vliv rodičů na sportovní aktivity dětí. Jako základní zkoumaný soubor byl stanoven vzorek šesti rodin, z nichž každá měla jiný sociometrický status, odlišný vztah ke sportu a pocházela z odlišného prostředí. Z jeho výzkumu vyšlo najevo, že dotazované rodiny nemají čas na pravidelné sportování s jejich dětmi. Důvodem je sportovní vytížení dětí, nedostatek času rodičů a v jednom případě i neochota matky sportovní aktivity provádět. Obecně lze však konstatovat, že děti rodičů ze zkoumaných rodin sportují rády. Vzorek šesti rodin se nám však zdá poněkud nedostatečný, a přestože se jedná o zajímavou sondu do konkrétního rodinného prostředí, jeho obecnou vypovídací hodnotu nepovažujeme za příliš významnou. (Pávek, 2011).

Další práce se zabývají tematikou trávení volného času žáků. Tereza Sojková (Sojková, 2014) se ve své práci věnovala trávení volného času žáků druhého stupně základních škol v Ústeckém kraji. 79% dotazovaných žáků uvedlo, že je k pohybové aktivitě motivují rodiče nebo kamarádi.

Diplomová práce Jáchyma Glase se také věnuje volnočasovým aktivitám žáků. Konkrétněji se autor Jáchym Glas zabývá skladbou volnočasových aktivit adolescentů a vlivem jejich rodičů na aktivní trávení volného času. Výsledky jeho výzkumu jsou pro nás velice zajímavé z důvodu možnosti ověření správnosti jedné z našich stanovených hypotéz. Naše hypotéza předpokládá, že počet žáků trávících svůj volný čas pasivním způsobem bude převažovat nad žáky trávícími volný čas aktivně. Glas sestavil tabulku oblíbenosti aktivit žáků prováděných ve všední dny. Na prvních příčkách se umístily aktivity, jako jsou hraní na PC, internet, povídání si s přáteli a poslech hudby. Sport a pohybová aktivita jsou na sedmém místě nejoblíbenějších činností, kterou žáci ve všední den provádějí. Na základě tohoto závěru můžeme předpokládat, že i nám se stanovená hypotéza potvrdí. (Glas, 2010).

Dotazníkové šetření Jany Fikarové je zaměřeno na děti mladšího školního věku. Autorka Marika Sýkorová se věnuje dětem 1. stupně základních škol. Tyto dvě práce jsou pro nás přínosné z toho důvodu, že v dotazníku zjišťujeme i vztah dětí ke sportovním aktivitám v dětství (předškolní věk a mladší školní věk). Z provedeného výzkumu je patrné, že nejvíce času věnovaného pohybovým aktivitám strávily děti mladšího věku právě pohybovými aktivitami organizovanými rodiči o víkendu. Z tohoto zjištění vyplývá, že děti mladšího školního věku mají dostatečný objem pohybových aktivit jak ve všední

dny, tak o víkendech, kdy trvají většinou déle a jsou pod dohledem rodičů. (Fikarová, 2012).

Autorka Sýkorová dospěla k závěru, že zájmy rodičů mají podstatný vliv na výběr volnočasové aktivity jejich dětí a že sportovní zájmy rodičů školních dětí výrazně kladně ovlivňují jejich vztah k pravidelné pohybové aktivitě. Hlavním cílem diplomové práce bylo zjištění, kolik procent dotazovaných sportujících žáků má sportující rodiče. Sýkorová dospěla k výsledku, že 55% procent sportujících rodičů má i pravidelně sportující děti. Alarmující je podle ní naopak potvrzená skutečnost, že počet dětí, které se ve svém volném čase věnují převážně sledování televize a hraní počítačových her, čítal v tomto případě 20% dotázaných (Sýkorová, 2012).

V diskuzi se podrobněji budeme věnovat porovnávání výsledků vybraných výzkumů s hodnotami zjištěnými výzkumem naší diplomové práce.

## 4 Výzkumná část

Výzkumná část této diplomové práce je zaměřena na praktické provedení našeho výzkumu na základních školách. V první řadě si zformulujeme výzkumné otázky a následně stanovíme hypotézy. Pozornost budeme věnovat také samotnému postupu dotazníkového šetření, metodám a zároveň upozorníme na úskalí, se kterými jsme se u výzkumného šetření setkali. Dále zhodnotíme a interpretujeme výsledky výzkumu. Praktickou část diplomové práce uzavřeme diskuzí.

### 4.1 Formulace hypotéz

- H1: Předpokládáme, že procento žáků trávících svůj čas raději pasivně bude převažovat nad žáky trávícími volný čas aktivně.
- H2: Předpokládáme, že žáci, kteří se aktivně věnovali sportu v dětství, budou aktivní i nadále.
- H3: Předpokládáme, že žáky k pohybovým aktivitám nejčastěji dovedli rodiče a kamarádi.
- H4: Předpokládáme, že alespoň 25% sportujících žáků bude provozovat stejný sport jako jejich rodiče.
- H5: Očekáváme, že 75% rodičů sportuje, alespoň příležitostně, společně s dětmi.
- H6: Očekáváme, že u dívek budou převažovat sporty estetické jako např. tanec, aerobic, gymnastika apod., u chlapců budou převažovat týmové míčové sporty.
- H7: Předpokládáme, že žáci z okrajových částí Prahy budou aktivnější než žáci z centra Prahy a vybírají si sportovní oddíly dostupné v blízkém okolí.

## 4.2 Výzkumné metody a postup práce

Než jsme zahájili samotný kvantitativní výzkum, bylo nezbytné zvolit si optimální formu získání dat. Vzhledem k tématu diplomové práce se nejpříhodnějšími možnostmi jeví techniky rozhovoru a dotazníku. Vzhledem k náročnosti a kvantitě výzkumu jsme zvolili formu dotazníku, která vyhovuje účelu naší práce. Tento způsob je ideální pro sběr dat v šíři našeho vzorku i cílům práce. Dotazník umožňuje získat informace od velkého počtu jedinců za poměrně krátký čas. Proto jsou také otázky v dotazníku voleny jednoduché a není jich příliš vysoký počet. Vyplňování dotazníku je samozřejmě anonymní, takže probandi jsou více ochotní poskytovat dané potřebné informace. Pro vyplňování jsme zvolili formu papírového dotazníku. Na základních školách bylo složité v daný čas získat volnou počítačovou učebnu pro online vyplnění.

Dotazník byl uveden průvodním dopisem, ve kterém žáky i učitele seznamujeme s tématem naší práce a představujeme autora práce. Dále popisujeme účel prováděného výzkumu a vysvětlujeme, proč zadáváme dotazník právě žákům. V závěru dopisu sdělujeme informace o počtu otázek a časové náročnosti a prosíme o zodpovědnou spolupráci. Dotazník obsahuje vyplnění osobních údajů žáka, jako je věk, třída, pohlaví a základní škola, kterou navštěvuje. Dále dotazník obsahuje 12 otázek, které jsou uzavřené, polouzavřené i otevřené. Šetření probíhalo celkem na pěti základních školách v centru a okrajových částech Prahy. Celkem jsme distribuovali 281 dotazníků. Ukázka vzorového dotazníku je v přílohách této diplomové práce.

Dotazník jsme podrobili předvýzkumu na vybraných žácích základní školy, abychom mohli odstranit případné nesrozumitelnosti. Po korektuře jsme dotazník mohli tisknout ve větším počtu a distribuovat do škol. Dotazníky jsme do škol šířili až po předchozí, nejčastěji telefonické, domluvě s vedením školy. V mnoha případech je nutný souhlas ředitele školy a rodičů pro sběr informací od jejich dětí. Nejvíce jsem při výběru základních škol využila svých přátel, spolužáků a známých, kteří učí na základních školách, aby dotazník rozdali svým žákům. Výhodou tohoto způsobu byla jistota, že dotazníky budou pečlivě vyplněné a vrátí se do mých rukou. Předpokládala jsem však, že respondentů bude mnohem více, k tomuto názoru mě vedl velký počet základních škol, ale bohužel většina škol se nechtěla mého šetření účastnit. Ve školách, kde jsme výzkum prováděli, jsme se naopak, až na výjimky, setkali s ochotným a vstřícným jednáním.

#### **4.2.1 Výzkumný soubor**

Naše šetření se uskutečnilo v druhém pololetí roku 2016. Respondenty byli žáci vybraných základních škol v Praze. Konkrétně se jednalo o žáky druhého stupně základních škol, tudíž od 6. do 9. třídy. Věk respondentů se pohyboval od 11 do 15 let. Z centra Prahy tvoří výzkumný soubor 162 probandů, z okrajové části Prahy 95 probandů. Jedná se celkem o 119 chlapců a 138 dívek.

#### **Cílem šetření bylo zjistit:**

- jak často se dospívající věnují pohybovým aktivitám
- jestli rodiče žáků sportují
- jestli žáci provozují stejný sport, jako jejich rodiče
- jestli sportují žáci spolu s rodiči
- jak žáci vnímají pohybovou aktivitu
- rozdílnou skladbu pohybových aktivit dívek a chlapců
- jestli je nabídka sportovních aktivit v jejich okolí dostačující

Dotazníkem jsme získali údaje, které bylo třeba kvantitativně i kvalitativně porovnat a vyhodnotit. V další části diplomové práce prezentujeme informace získané dotazníkem, jejich porovnání a pro přehlednost grafické a písemné vyjádření.

#### **4.2.2 Výzkumná rizika**

Realizace samotného výzkumu prostřednictvím dotazníkového šetření může v praxi narazit na různé komplikace. Ať už provádíme předvýzkum a důkladnou přípravu, problémům se nevyhneme. Podle našeho očekávání, hlavním problémem byla samotná distribuce dotazníků do základních škol. Rozdávání dotazníků musí předcházet intenzivní komunikace s vedením školy a učiteli. V některých případech tato domluva je složitá a problematická. Ve většině případů, oslovených ředitelů a zástupců škol, byla naše zkušenost pozitivní. Dalším úskalím je formulace otázek. Přestože jsme se snažili formulaci přizpůsobit věkové skupině dotazovaných, vyskytly se v pár případech problémy. Žáci často kroužkovali více odpovědí, než měli, dopisovali různé komentáře



a doplňující informace nebo nepochopili text otázky. Tyto případy byly ojedinělé, takže neohrozily průběh a vyhodnocování našeho výzkumu.

### 4.3 Výsledky dotazníkového šetření

Dotazníkového šetření se zúčastnilo celkem 281 respondentů. Po vyřazení nekompletně nebo chybně vyplněných dotazníků jsme jich do zpracování zařadili 257.

<b>POMĚR CHLAPCŮ A DÍVEK MEZI RESPONDENTY</b>		
<b>CHLAPCI</b>	119	46%
<b>DÍVKY</b>	138	54%

**Tabulka 1 – Poměr chlapců a dívek**

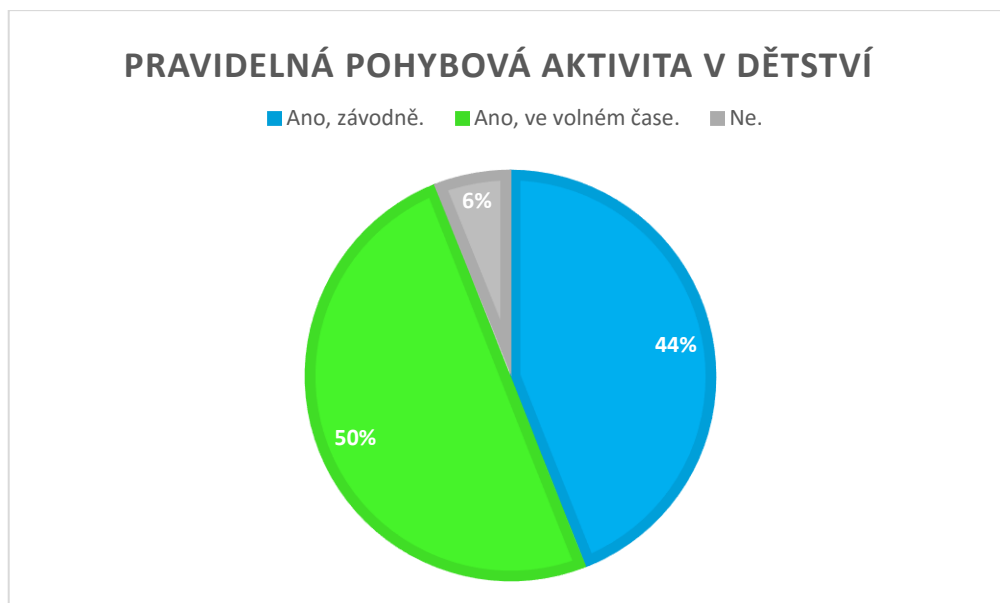
<b>POMĚR RESPONDENTŮ – CENTRUM X OKRAJ PRAHY</b>		
<b>CENTRUM</b>	162	63%
<b>OKRAJOVÁ ČÁST</b>	95	37%

**Tabulka 2 – Poměr respondentů – CENTRUM X OKRAJ PRAHY**

<b>VĚKOVÉ ROZMEZÍ RESPONDENTŮ</b>	
<b>11 -13 LET</b>	44%
<b>14 – 15 LET</b>	56%

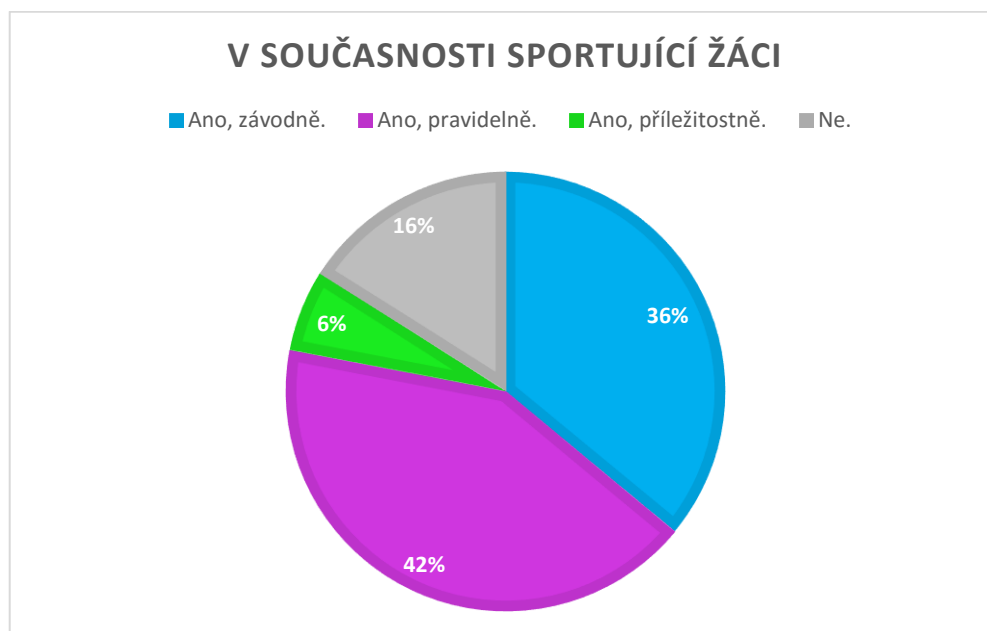
**Tabulka 3 – Věkové rozmezí respondentů**

Respondenti jsou ve věku 12 – 15 let, jedná se o žáky druhého stupně základních škol v Praze. Celkem se šetření zúčastnilo 138 dívek a 119 chlapců. Tyto údaje jsou přehledně uvedeny v tabulkách č. 1, 2 a 3.



**Graf 4 – Pravidelná pohybová aktivita v dětství**

První otázka dotazníku se týkala pohybové aktivity v dětství. Žáci odpovídali na to, zda se v minulosti věnovali sportu, ať už v rámci sportovního oddílu nebo jen rekreačně ve volném čase. Z grafu č. 4 je patrné, že 50% dětí sportovalo příležitostně ve volném čase, 44% se věnovalo sportu závodně a 6% nesportovalo vůbec.



**Graf 5 – V současnosti sportující žáci**

Graf č.5 znázorňuje procenta sportujících a nesportujících žáků v současnosti. Nejvyšší procento žáků sportuje pravidelně, a to 42%. 36% dotázaných se sportu věnuje dokonce na závodní úrovni. Příležitostně, což v našem dotazníku znamenalo méně než 1x

týdně, provozuje nějaký sport 6% dětí a 16% není aktivní vůbec a dává přednost jinému trávení volného času, čemuž se budeme věnovat ještě v několika následujících grafech.

<b>ČETNOST SPORTOVNÍCH JEDNOTEK ŽÁKŮ</b>		
<b>5x a vícekrát týdně</b>	26	12%
<b>4x týdně</b>	12	6%
<b>3x týdně</b>	72	33%
<b>2x týdně</b>	85	39%
<b>1x týdně</b>	21	10%

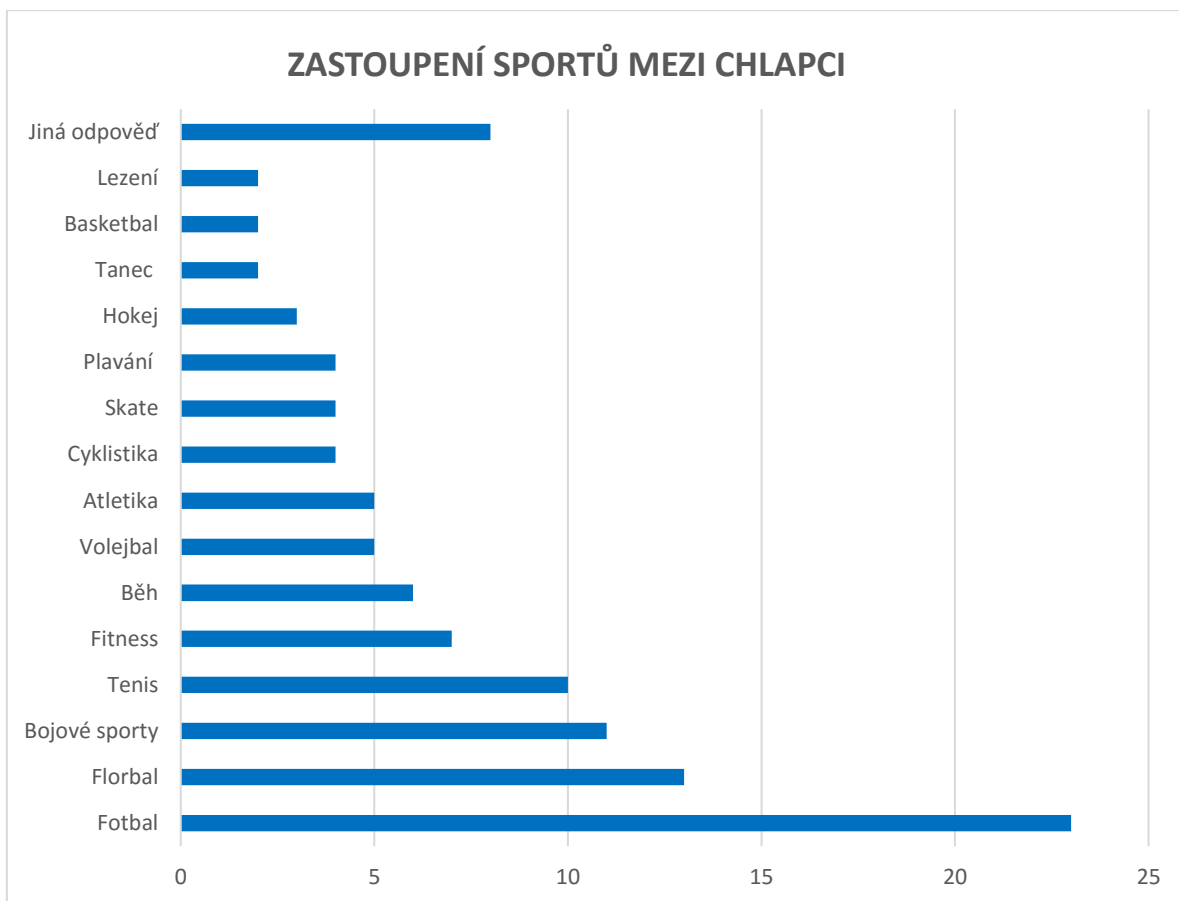
**Tabulka 4 – Četnost sportovních jednotek žáků**

Tabulka č. 4 nám ukazuje, kolikrát týdně sportující žáci pohybovou aktivitu provozují. Největší procento dětí se pohybovým aktivitám věnuje 2x – 3x týdně. Intenzivněji trénuje celkem 18% respondentů a to 4x a vícekrát týdně. 1x týdně, pouze rekreačně sportuje 10% žáků.

<b>DOBA TRVÁNÍ POHYBOVÝCH AKTIVIT ŽÁKŮ</b>	
<b>30 – 60 min</b>	42%
<b>60 – 90 min</b>	36%
<b>90 – 120 min</b>	18%
<b>120 – více min</b>	4%

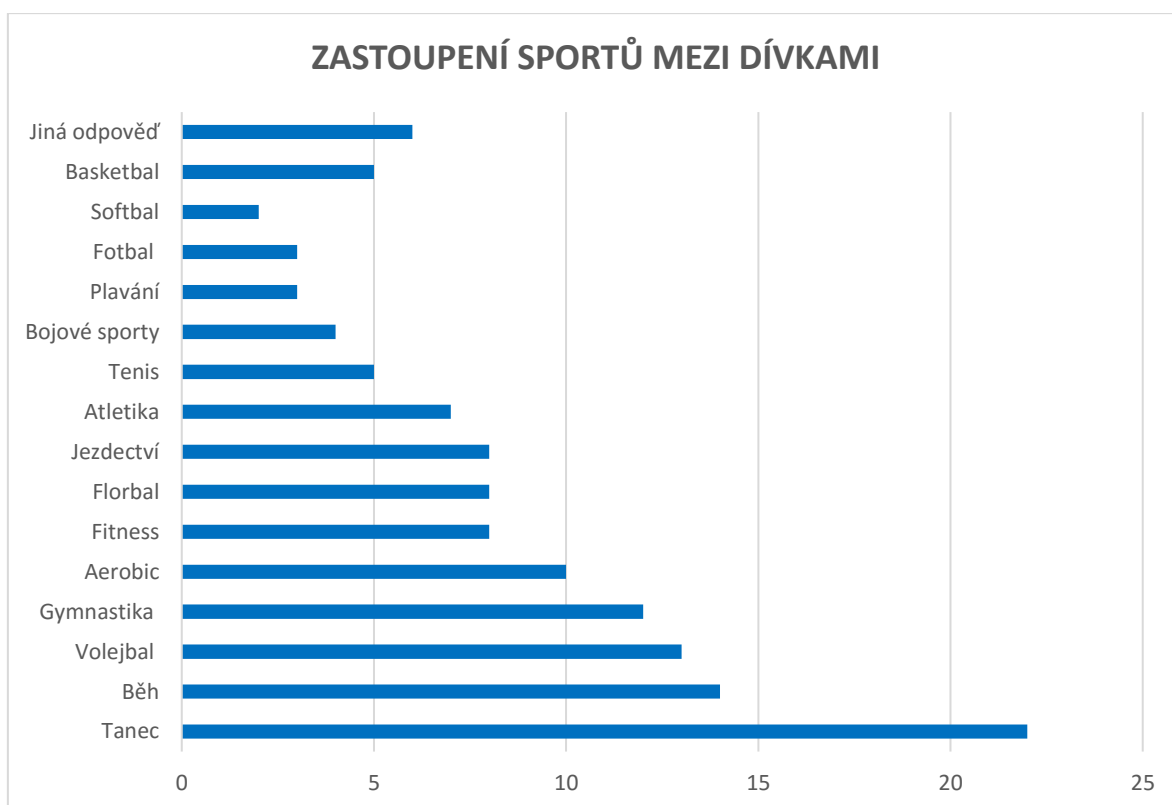
**Tabulka 5 – Doba trvání pohybových aktivit žáků**

Z tabulky č. 5 je patrné, že největší část sportujících žáků provozuje sportovní činnost 60 min a méně. 36% se nejčastěji sportu věnuje hodinu až hodinu a půl. Delší tréninky má celkem 22% probandů.



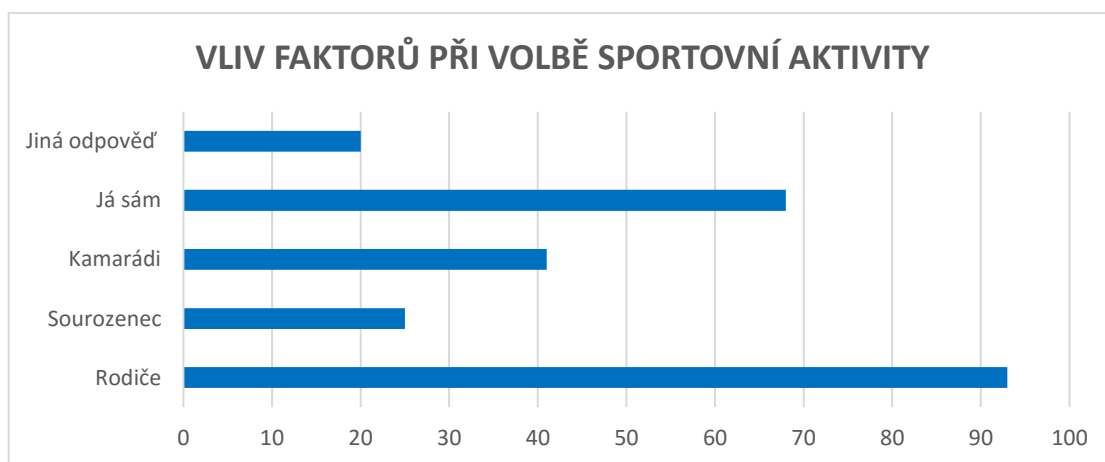
**Graf 6 – Zastoupení sportů mezi chlapci**

Jak je zřejmé z grafického znázornění č. 6, nejčastějším sportem je u chlapců fotbal. Na dalších nejvyšších příčkách je poté florbal, bojové sporty, tenis a fitness. Zastoupení fotbalu a florbalu pro nás u chlapců bylo očekávané. Naopak bojové sporty a tenis jsou velkým překvapením. Velký zájem je v současné době právě o posilování a fitness, je velmi populární v médiích a na sociálních sítích, tudíž i pro chlapce velmi snadno dostupné. Někteří uváděli posilování sami doma, někteří cvičí ve fitness centrech. V obou případech je ale velmi důležité v jejich věku dbát na správné provedení, nepřetěžovat se a vyvarovat se zdravotním problémům. V popisku jiná odpověď jsou zahrnuty sporty, které byly zmíněny ve většině případů jen jednou, jedná se např. o golf, lukostřelbu nebo moderní pětiboj.



**Graf 7 – Zastoupení sportů mezi dívkami**

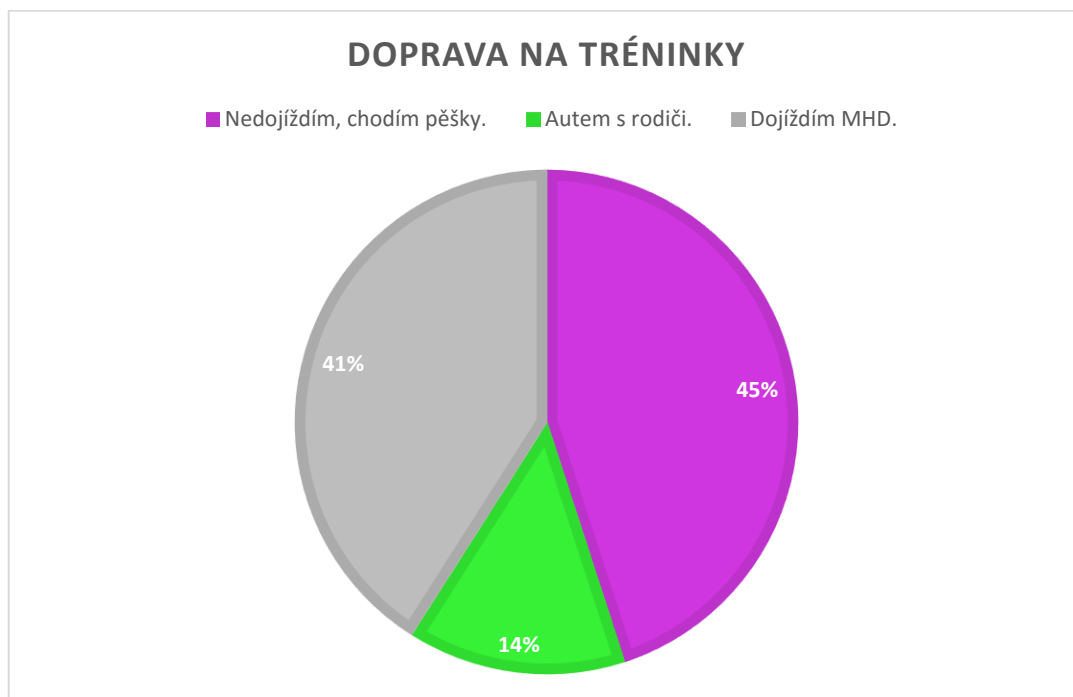
U dívek je zdaleka nejpobulárnější tanec. Mezi další, nejčastěji zastoupené sporty, se řadí běh, volejbal, gymnastika, aerobic a opět fitness. Značné procento dívek se také věnuje jezdeckví. Ve výčtu aktivit dívek jsou také zastoupeny ne zcela dívčí míčové hry jako florbal a fotbal i bojové sporty.



**Graf 8 – Vliv faktorů při volbě sportovní aktivity**

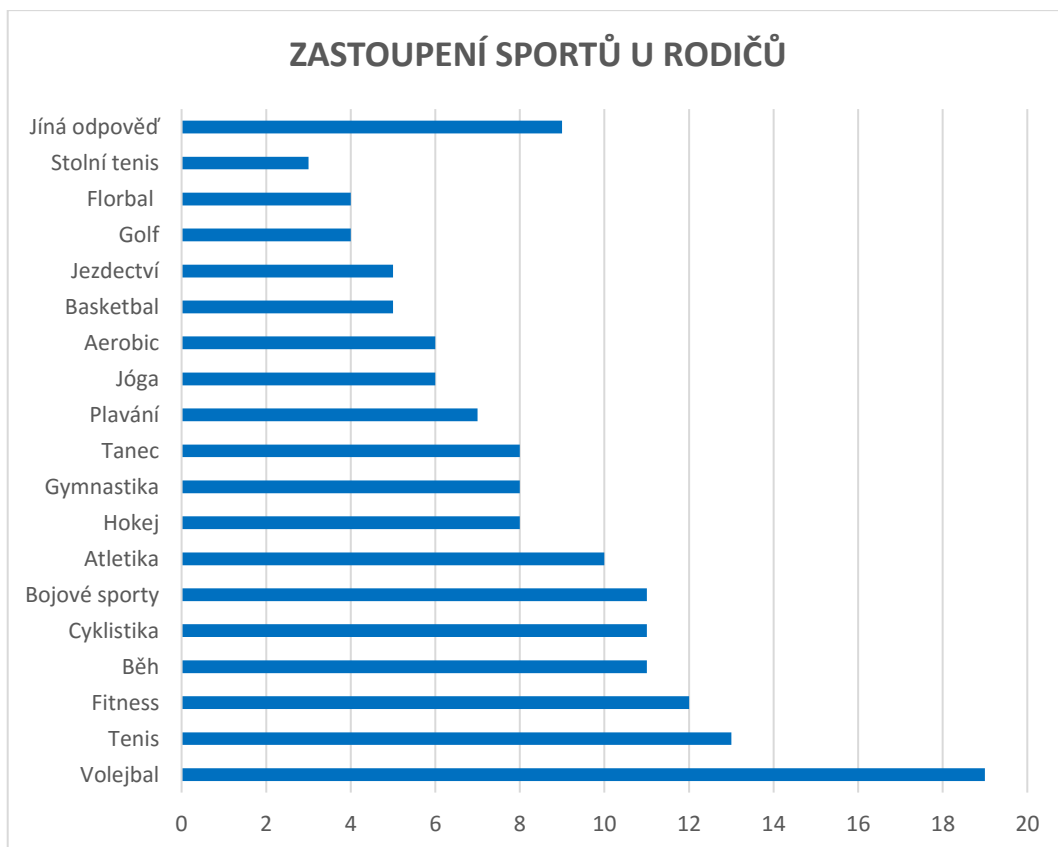
Další otázka se týkala faktorů, které ovlivnily výběr sportovní aktivity žáků. Žáci, kteří jsou aktivní, vybírali z možností, kdo je ke sportu přivedl. Nejvíce z nich vybralo

právě rodiče, jako iniciátory své pohybové aktivity. Druhý nejvyšší počet žáků zvolil svůj sport sám. Velký vliv na výběr sportovní aktivity dětí mají jejich vrstevníci, kamarádi. Jako další možnosti se v dotazníku objevovali prarodiče, internet nebo televize, kde nejčastěji děti sledovali závody vrcholových sportovců a to je inspirovalo.



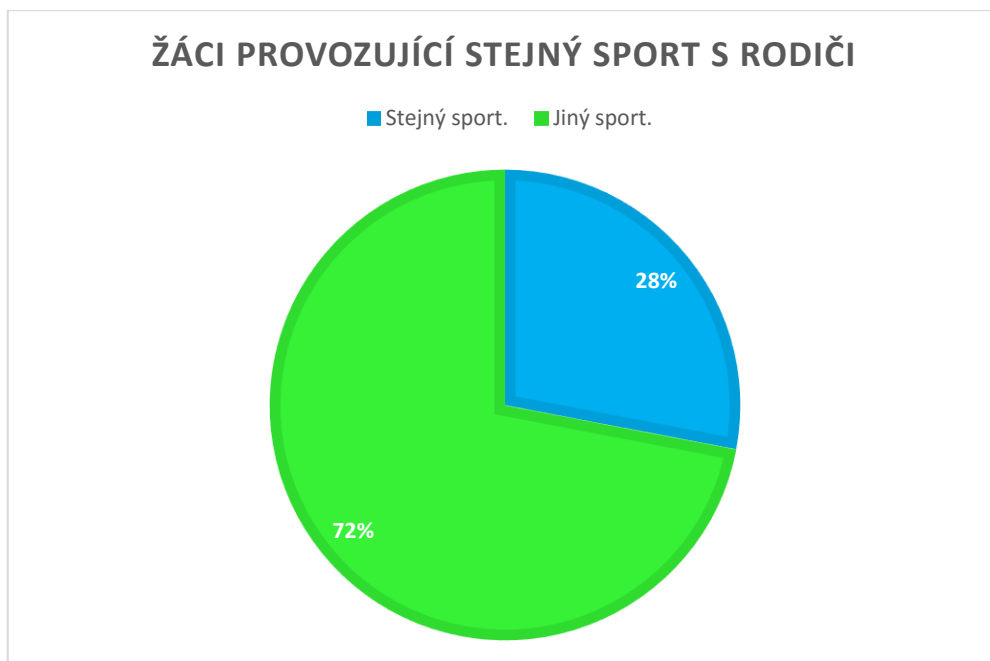
**Graf 9 – Doprava na tréninky**

Další graf č. 9 znázorňuje způsoby, jak se žáci na své tréninky dopravují. Největší část z nich, 45% dotazovaných chodí pěšky, vybrali si sportovní oddíl v okolí své školy nebo bydliště. 41% žáků dojíždí samostatně MHD. 14% pravidelně na tréninky vozí rodiče autem. Valná většina těchto dětí provozuje sport na vrcholové úrovni, rodiče v těchto případech rádi obětují svůj čas a dětem zajišťují odvoz. Zároveň mohou sledovat i průběh tréninku.



**Graf 10 – Zastoupení sportů u rodičů**

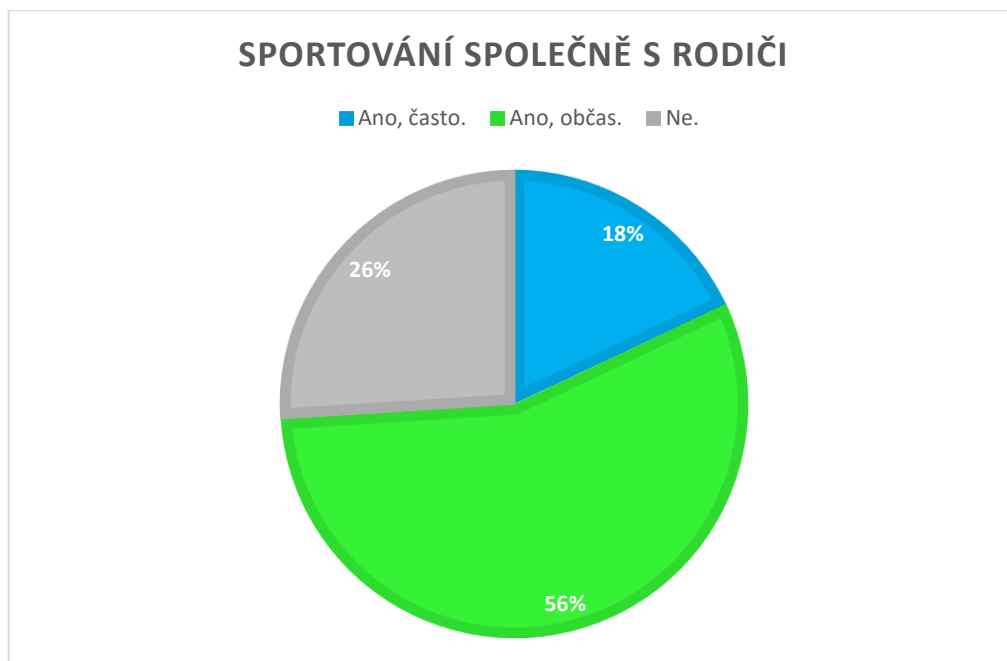
Graf č. 10 znázorňuje zastoupení sportů, kterým se věnují rodiče žáků. Někteří provozovali tyto sporty závodně v minulosti, někteří se jim nadále aktivně věnují. Největší zastoupení mezi těmito sporty má volejbal, tenis, fitness, běh, cyklistika a bojové sporty. V současnosti jsou mezi rodiči populární hlavně sporty na udržení fyzické kondice, jako je běh, cyklistika, fitness, aerobic a jóga.



**Graf 11 – Žáci provozující stejný sport jako rodiče**

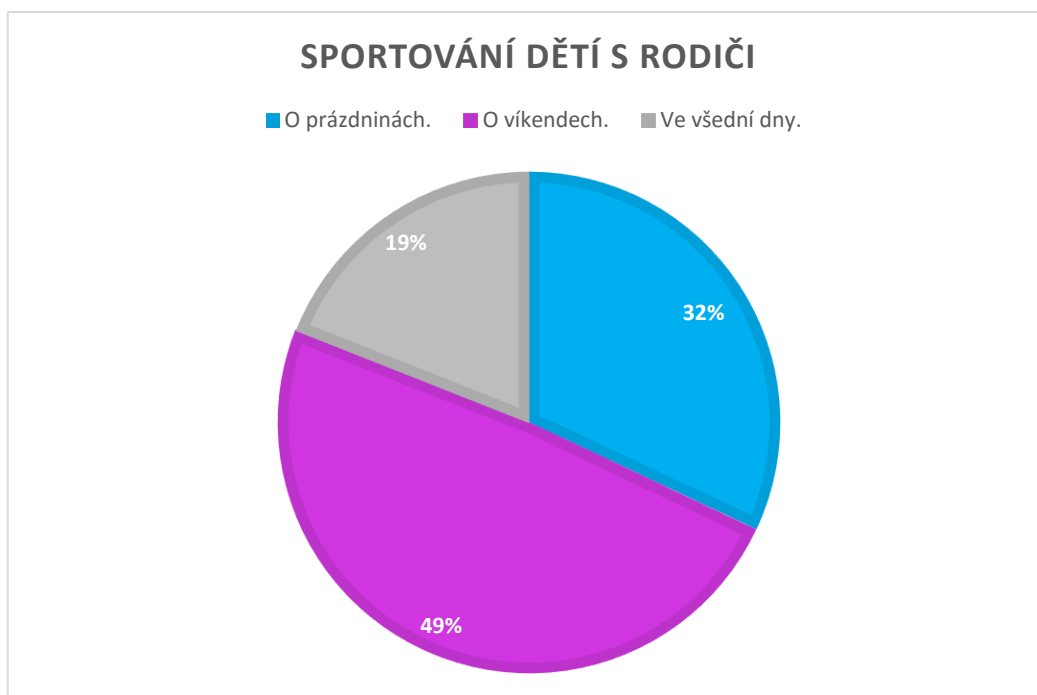
Graf č. 11 znázorňující procento žáků a rodičů, kteří se věnují stejnému sportu, nám ukazuje, že 28% zvolilo shodný sport. Ve většině těchto případů se dívky věnují stejnému sportu jako jejich matky v minulosti. To samé platí i u chlapců a jejich otců. U všech těchto jedinců je ke sportu přivedli jejich rodiče. Větší část žáků se ale věnuje odlišné aktivitě, tuto možnost zvolilo 72% sportujících dětí našeho šetření.





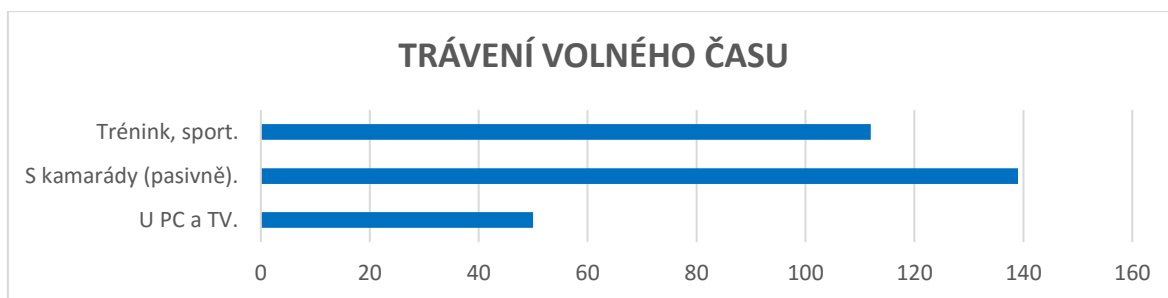
**Graf 12 – Sportování společně s rodiči**

V další otázce probandi odpovídali na otázku, zda sportují společně s rodiči. Největší část, a to 56%, volila možnost ano, občas. Často s rodiči sportuje pouze 18% dotázaných. 26% dětí s rodiči nesportuje vůbec, do této kategorie se řadí jak sportující, tak nesportující děti, na tuto otázku odpovídal opět celkový počet probandů.



**Graf 13 – Sportování dětí s rodiči**

Z grafu č. 13 je patrné, že sportující děti, společně s rodiči, nejvíce využívají pro aktivně trávený volný čas víkendy. Takto odpovědělo 49% respondentů. 32% žáků sportuje společně s rodiči pouze o prázdninách a dovolených, kdy mají rodiče více volného času. Během všedních dní se společným sportovním aktivitám věnuje 19% dětí s rodiči. Velká část těchto probandů tráví společný čas na trénincích, protože jejich rodič je zároveň jejich trenérem.



**Graf 14 – Volný čas žáků**

V tomto grafu č. 14 vidíme výčet možností, jak nejraději žáci tráví volný čas. Pasivní odpočinek výrazně převyšuje procento aktivního odpočinku. Nejčastěji žáci volí možnost trávení volného času s kamarády (pasivně, v obchodním centru, na zmrzlině apod.) k této možnosti se přikláněl nejvyšší počet dotazovaných. Další část má nejraději čas strávený u počítače, televize nebo knihy. Značný počet žáků bere jako svůj nejoblíbenější koníček právě tréninky, sport nebo procházky.



**Graf 15 – Nabídka sportovních aktivit v okolí**

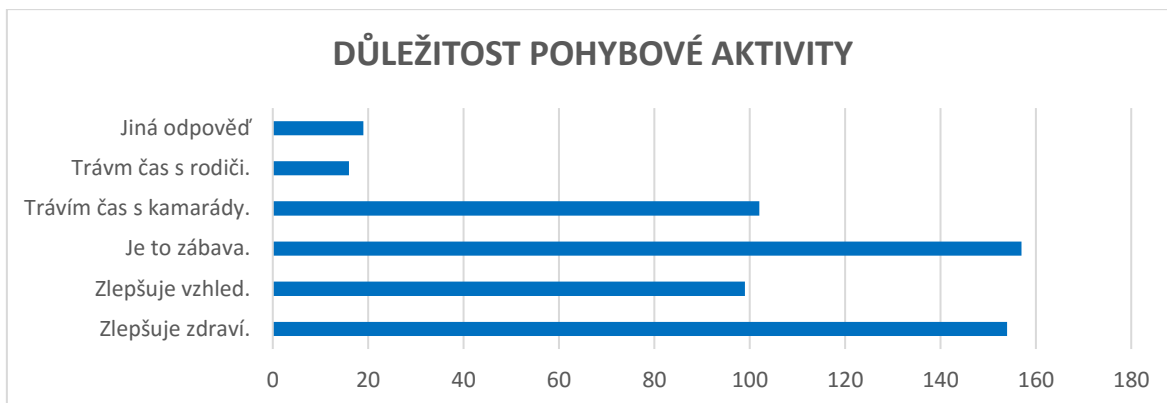
Většina žáků, shledává nabídku sportovních aktivit ve svém okolí dostačující. Tyto odpovědi jsou velice subjektivní. 73% dětí definuje možnost sportovního vyžití ve svém okolí jako širokou a pestrou. Malý výběr aktivit má údajně 22% žáků a téměř nulovou nabídku 5% dotázaných.



**Graf 16 – Nabídka sportovních oddílů v okolí**

Tato otázka úzce souvisí s předchozí. Graf odpovědí č. 16 znázorňuje, jestli žáci mají zájem o sporty v okolí školy či bydliště. 51% respondentů preferuje jiné sporty, než jsou nabízeny v jejich blízkém okolí. Raději na tréninky dojíždějí a věnují se tomu, čemu

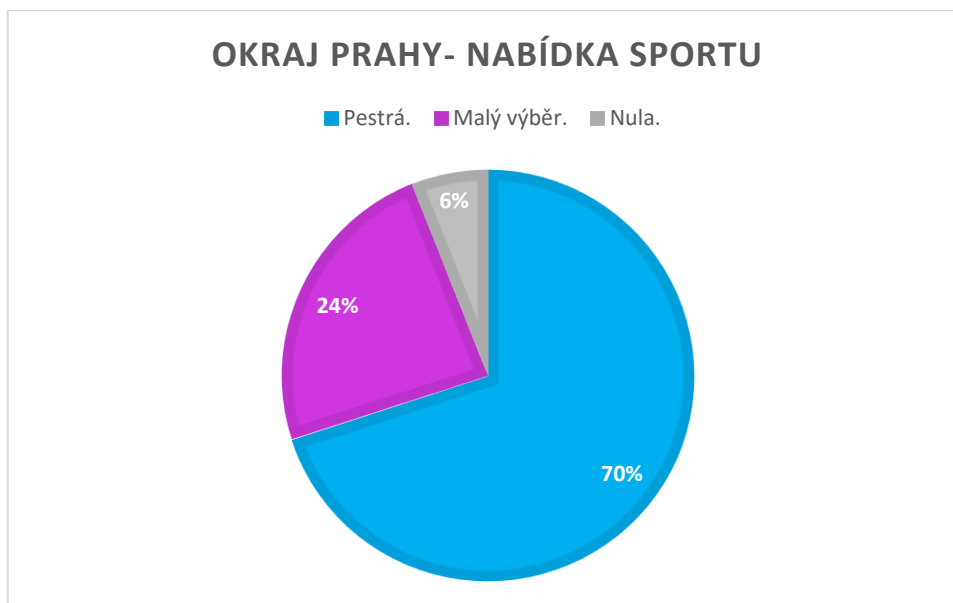
doopravdy chtějí. 49% dětí je s nabídkou aktivit natolik spokojeno, že si vybrali svůj sport a dochází do blízkého oddílu či centra.



**Graf 17 – Důležitost pohybové aktivity**

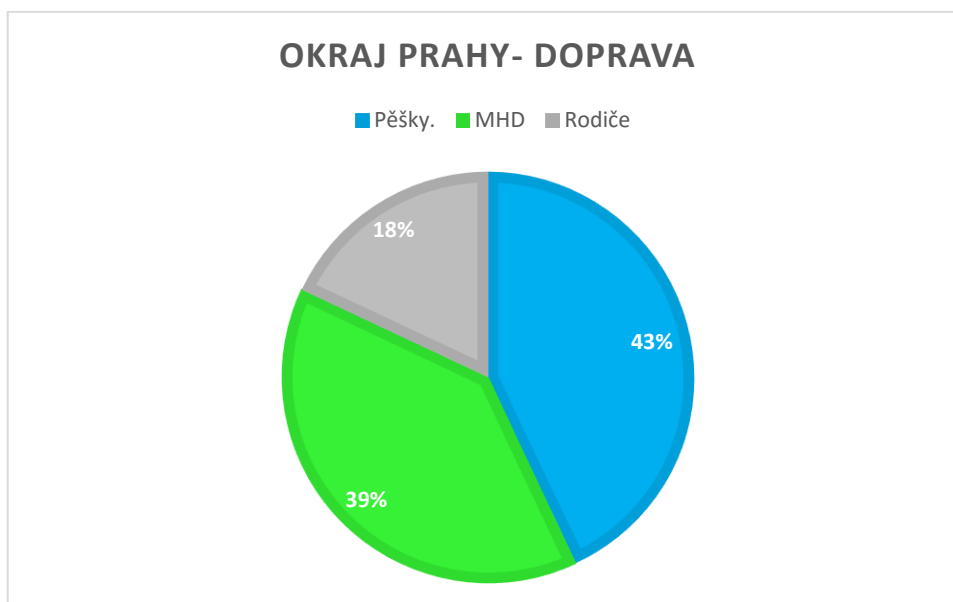
Poslední otázka našeho dotazníku věnovala pozornost důležitosti pohybové aktivity v životě dnešních dospívajících. Žáci měli možnost volit více odpovědí. Nejčastější a nejdůležitější je to, že sport je zábava. Mezi další nejčastější důvod, proč by se měli věnovat sportu, patří fakt, že zlepšuje zdraví. Kladný vliv pohybu na vzhled je přednější dívkám, čas během aktivit trávený s kamarády naopak chlapcům. Nejméně důležitou možností se jeví společný čas strávený s rodiči. Mezi jiné odpovědi často žáci vypisovali, že chtějí něco dokázat, chtějí se zlepšovat a posouvat dále své výkony. Někteří mají sen, stát se vrcholovými sportovci.

Následující grafy se budou týkat rozdílů mezi centrem a okrajem Prahy. Nejsou vyhodnoceny z konkrétních otázek v dotazníku, ale pomohou nám získat odpověď na problémovou otázku práce a potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy.



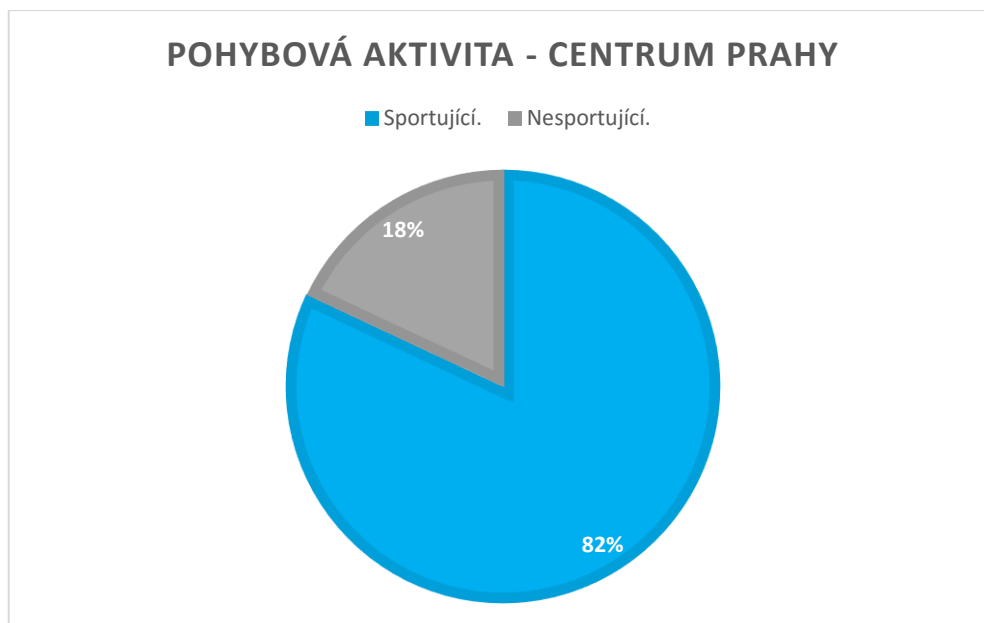
**Graf 18 – Okraj Prahy – nabídka sportů**

První doplňující graf č. 18 znázorňuje nabídku dostupných sportů v okrajové části Prahy, v našem případě v Horních Počernicích. 70% dětí považuje možnost výběru za velmi širokou a pestrou. 24% respondentů má podle svého uvážení malý výběr. 6% dětí považuje nabídku ve svém okolí za téměř nulovou a nesplňuje jejich nároky.



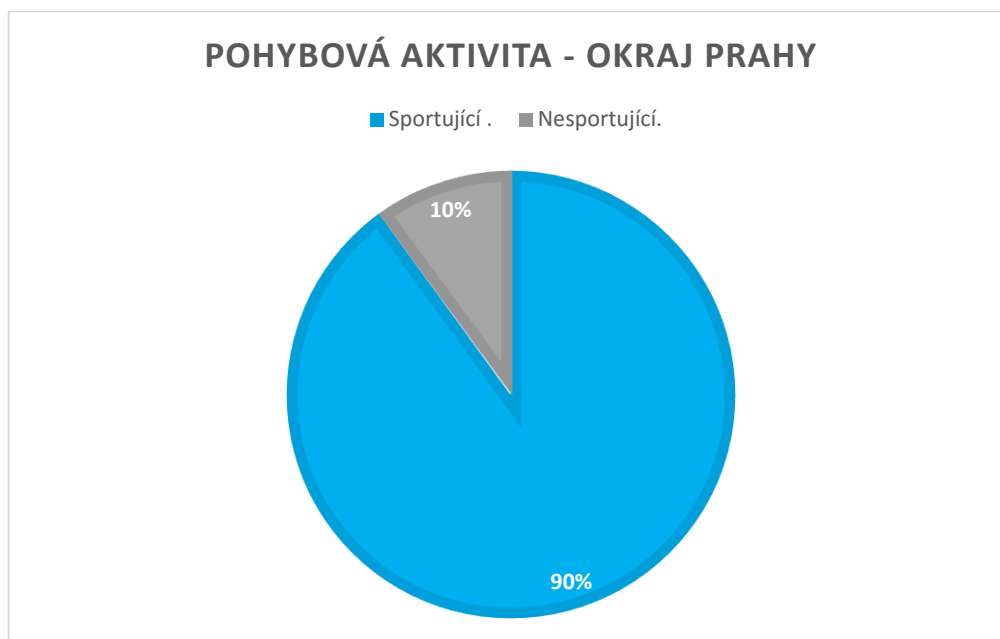
**Graf 19 – Okraj Prahy - doprava**

Co se týče dopravy na tréninky v okrajové části Prahy, nejvíce dětí volí chůzi. Jejich hřiště či haly jsou dostatečně blízko, tudíž 43% probandů chodí pěšky. MHD využívá 39% dětí. Ostatních 18% žáků, kteří dojíždějí na tréninky, vozí rodiče autem.



**Graf 20 – Pohybová aktivita v centru Prahy**

Poslední dva grafy č. 20 a 21 znázorňují aktivitu dětí v současnosti. V centru Prahy je 82% aktivně sportujících a 18% dětí, které se sportu nevěnují.



**Graf 21 – Pohybová aktivita na okraji Prahy**

V Horních Počernicích sportuje 90% dotázaných žáků základní školy. Pouze 10% volí raději pasivní odpočinek bez sportu.

## 4.4 Diskuze

Autoři zpracovali již mnoho bakalářských a diplomových prací na podobné téma. Naše práce je odlišná v tom, že výzkum probíhal v centru Prahy a na okrajové části Prahy. Diplomová práce se věnuje vztahu ke sportu, vlivu rodičů na děti a nabídce sportovních oddílů a možnostem sportovního vyžití v blízkém okolí dětí.

V předchozí kapitole jsme se zabývali výzkumným šetřením na téma vztah žáků k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů. Provedli jsme podrobnější rozbor. V této kapitole se pokusíme o celkové shrnutí našeho výzkumu a poznatků, získaných během šetření.

Dotazníkového šetření se zúčastnilo 257 respondentů, žáků druhého stupně základních škol v Praze. Věk respondentů se pohyboval v rozmezí od 11 do 15 let. Z centra Prahy tvořilo výzkumný soubor 162 probandů, z okrajové části Prahy 95 probandů. Jednalo se celkem o 119 chlapců a 138 dívek.

Dotazník byl uveden průvodním dopisem, ve kterém žáky i učitele seznamujeme s tématem naší práce a představujeme autora práce. Dotazník obsahuje vyplnění osobních údajů žáka, jako je věk, třída, pohlaví a základní škola, kterou navštěvuje. Dále 12 otázek, které jsou uzavřené, polouzavřené i otevřené. Postupně se dotazujeme na sportování probandů v minulosti a v současnosti. Zjišťujeme údaje o sportu, kterému se žáci věnují a s jakou intenzitou. Získáváme informace o vlivu rodičů při výběru pohybové aktivity dětí a o samotném vztahu rodičů ke sportu. Dále jsou pro nás stěžejní faktory, které žáky ovlivňují a důležitost pohybu v životě dospívajících. Naše práce také věnuje pozornost nabídce sportovních oddílů v okolí škol, které se účastnily výzkumu a zda tyto možnosti sportovního vyžití jsou pro respondenty dostačující.

Vyplňování dotazníku je anonymní, tudíž jsou probandi více ochotní poskytovat dané potřebné informace. Pro vyplňování jsme zvolili formu papírového dotazníku. Na základních školách bylo složité v daný čas získat volnou počítačovou učebnu pro online vyplnění. Dotazník jsme podrobili předvýzkumu na vybraných žácích základní školy, abychom mohli odstranit případné nesrozumitelnosti a nedostatky následné reliability a validity výzkumu.

V další části porovnáme výsledky našeho šetření s dostupnými a relevantními zdroji, které se zabývají stejnou problematikou.

Marek Radina (2015) ve své práci na téma Pohybový režim rodičů a dětí prováděl výzkum v Kolíně. Z jeho výsledků je patrné, že 88% dotázaných dětí je či bylo sportovně aktivní. 12% se nikdy sportu nevěnovalo. Pražské děti v našem výzkumu byly z 94% aktivní v dětství a 84% zůstalo u sportu i nadále v dospívání.

Co se týče četnosti sportování během týdne, Radina (2015) uvádí, že děti nejčastěji sportují 240-360 min týdně. Naši probandi nejčastěji sportují dvakrát týdně 60 – 90 min, tj. 120 – 180 min týdně.

Na otázku, zda sportují rodiče a děti společně kladně odpovědělo 74% dotázaných, v Kolíně jako rodina sportuje 97% respondentů. Dále Radina (2015) uvádí, že 97% rodičů vede ke sportu své dítě, ale pouze 13% žáků provozuje stejný sport jako oni. V našich výsledcích se shodnému sportu věnuje 28% sportujících dětí.

Radina (2015) se ve své práci dotazoval jak žáků, tak rodičů. To je velká výhoda jeho výzkumu. Může dále pracovat s daty z obou stran, kterých se téma jeho práce týká. Dalším plusem jeho práce považuji to, že se dotazoval neaktivních dětí, proč pro ně pohyb není důležitý a proč nesportují.

Petra Linhartová (2012) ve své bakalářské práci zkoumala vliv rodiny na sportování dětí v Chrasti. Z její práce jsme vybrali otázky týkající se oblíbenosti sportu mezi dětmi a faktorů při volbě pohybových aktivit. V její práci je mezi žáky nejoblíbenější fotbal a florbal. Linhartová (2012) ovšem nerozdělila oblíbenost sportů dle pohlaví. V našem výzkumu u chlapců vede fotbal a u dívek tanec.

Na otázku, kdo přivedl děti ke sportu, v Chrasti nejčastěji žáci odpovídali, že to bylo jejich vlastní rozhodnutí nebo kamarádi. (Linhartová (2012). V Praze nám žáky z největší části ke sportu přivedli rodiče.

Tímto tématem se již také zabývala Lucie Vacardová (2015). Její práce byla zaměřena na srovnání situace V Praze a v Semilech. Z 59 pravidelně sportujících žáků v Semilech má 55 dětí taktéž sportující rodiče. V Praze ze 77 sportujících dětí má sportující rodiče 75. 81% rodičů se aktivně věnovalo sportu nyní nebo v minulosti. (Vacardová, 2015) V našem výzkumu jsou rodiče taktéž velmi sportovně aktivní. Nejčastěji se věnují volejbalu, tenisu, fitness, běhu a cyklistice.



## Verifikace hypotéz

**Hypotéza č. 1**, kde předpokládáme, že procento žáků trávících svůj čas raději pasivně, bude převažovat nad žáky trávícími volný čas aktivně, se nám **potvrdila**. Z otázky č. 9 je patrné, že většina dotázaných dává přednost pasivnímu odpočinku (74%) před sportováním, tréninky nebo procházkami (43%). Procenta jsou vyjádřena vždy z celkového počtu respondentů, žáci volili více možností. Žáci nejraději tráví svůj volný čas pasivně s kamarády v obchodních centrech, poflakováním, na zmrzlině apod. Další volí pasivní odpočinek u počítače či televize. Někteří jedinci dávají přednost četbě. Značně menší počet dětí upřednostňuje sport a tréninky.

**Hypotéza č. 2**, předpoklad, že žáci, kteří se aktivně věnovali sportu v dětství, budou aktivní i nadále se **nepotvrdila**. Dotazníkovým šetřením, konkrétně otázkami 1. a 2., bylo zjištěno, že procento žáků sportujících v dětství je nižší, než procento nadále aktivně sportujících v dospívání. V dětském věku nesportovalo 6% respondentů, v současnosti se počet neaktivních žáků zvýšil na 16%.

**Hypotéza č. 3**, u níž předpokládáme, že žáky k pohybovým aktivitám nejčastěji dovedli rodiče a kamarádi, se **nepotvrdila**. Kdyby byla naše hypotéza stanovena pouze tak, že předpokládáme, že žáky k pohybovým aktivitám nejčastěji dovedli rodiče, byla by potvrzena, odpovědělo takto 36% dětí. Hypotézu vyvrací odpovědi v otázce č. 5. Na druhém místě, ve vlivu faktorů na výběr sportovní aktivity, objevila odpověď já sám (27% dotázaných). Kamarádi mají na své vrstevníky v tomto případě také značný vliv, odpovědělo tak 16% dětí, ale ne natolik jako rodiče a vlastní přesvědčení žáků.

**Hypotéza č. 4**, že alespoň 25% sportujících žáků bude provozovat stejný sport, jako jejich rodiče, byla **potvrzena**. Stejný sport provozuje v současnosti 28% žáků. Všechny tyto děti přivedli ke sportu právě rodiče. Ve většině případů se dcery věnují stejné pohybové aktivitě jako jejich matky a chlapci jako jejich otcové.

**Hypotéza č. 5**, kde očekáváme, že 75% rodičů sportuje, alespoň příležitostně, společně s dětmi se **nepotvrdila**. Ať už často nebo příležitostně, jako rodina společně sportuje pouze 74% dotázaných.

**Hypotéza č. 6**, očekávání, že u dívek budou převažovat sporty estetické jako např. tanec, aerobic a gymnastika apod., a že u chlapců budou převažovat týmové míčové sporty, se **potvrdila částečně**. U dívek se na prvních příčkách oblíbenosti objevil tanec, běh,

volejbal, gymnastika, aerobic a fitness. U chlapců jsou nejčastějšími sporty fotbal, florbal, bojové sporty, tenis a fitness.

**Hypotéza č. 7**, kde předpokládáme, že žáci z okrajových částí Prahy budou aktivnější než žáci z centra Prahy a vybírají si sportovní oddíly dostupné v blízkém okolí, se **potvrdila**. 90% respondentů z okraje Prahy je aktivně sportujících. V centru Prahy se pravidelně sportu věnuje 82% žáků. Druhá část hypotézy je taktéž potvrzena, děti z okrajové části Prahy si vybírají sporty dostupné v okolí, mají širokou nabídku a mohou docházet na tréninky pěšky.

## 5 Závěr

Cílem této diplomové práce bylo zjistit vztahy žáků na základních školách k pohybovým aktivitám v závislosti na zájmech jejich rodičů.

Na počátku našeho výzkumu jsme zformulovali hlavní výzkumné otázky, na jejichž základě jsme zformulovali sedm hypotéz. Poté jsme sestavili dotazník, který jsme distribuovali do pražských škol v druhém pololetí roku 2016. Vyhodnoceno bylo následně 257 dotazníků. Na základě získaných dat jsme byli schopni potvrdit či vyvrátit stanovené hypotézy. Ke každé hypotéze se váže konkrétní závěr naší práce.

- **Závěr č. 1:** Většina žáků tráví raději svůj volný čas pasivně než aktivně.
- **Závěr č. 2:** Ne všichni žáci, kteří byli sportovně aktivní v dětství, se nadále věnují sportu.
- **Závěr č. 3:** Žáky vedou nejčastěji ke sportu rodiče (36%), dále si sport volí žáci sami podle vlastní vůle (27%).
- **Závěr č. 4:** 28% žáků provozuje stejný sport jako jejich rodiče.
- **Závěr č. 5:** 74% rodičů, alespoň příležitostně, sportuje společně s dětmi. Nejčastěji tráví společný volný čas sportem o víkendech a prázdninách.
- **Závěr č. 6:** Mezi nejoblíbenější (nejčastěji provozované) sportovní činnosti patří u chlapců fotbal a u dívek tanec.
- **Závěr č. 7:** Žáci z okrajové části Prahy jsou aktivnější, než žáci z centra (okrajová část – 90% a centrum Prahy 82%). Děti z okrajové části Prahy si vybírají převážně sporty dostupné v blízkosti, mají širokou a pestrou nabídku sportovního využití.

### 5.1 Didaktický přínos práce

Tuto práci je možné využít pro další výzkumy zabývající se tématem pohybové aktivity žáků základních škol, případně ovlivňováním žáků jejich rodiči. Doufáme, že náš výzkum bude přínosem a dobrým zdrojem informací pro zájemce o dané téma.

Dosažením cílů naší práce jsme zmonitorovali aktuální situaci ve vybraných školách. Prostřednictvím našeho výzkumu jsme upozornili na problematiku málo aktivní mládeže. V mnoha případech jsme tím probudili zájem o tyto otázky a samotní žáci

si začali problém uvědomovat. Naše výsledky mohou být zároveň přínosné pro učitele tělesné výchovy či jiných relevantních předmětů.

## Použitá literatura a informační zdroje

- 1) BLAHUTKOVÁ, Marie, Evžen ŘEHULKA a Šárka DAŇHELOVÁ. *Pohyb a duševní zdraví*. Brno: Paido, 2005. ISBN 80-731-5108-1.
- 2) ČÁP, Jan a Jiří MAREŠ. *Psychologie pro učitele*. Vyd. 2. Praha: Portál, 2007. ISBN 978-80-7367-273-7.
- 3) ČÁP, Jan. *Psychologie výchovy a vyučování*. Praha: Karolinum, 1993. ISBN 80-7066-534-3.
- 4) DUNOVSKÝ, Jiří. *Dítě a poruchy rodiny*. Praha: Avicenum, 1986. Hálkova sbírka pediatrických prací. ISBN 08-040-86.
- 5) DVOŘÁKOVÁ, Hana. *Didaktika tělesné výchovy nejmenších dětí*. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2007. ISBN 978-80-7290-298-9.
- 6) FIKAROVÁ, Jana. *Mimoškolní pohybové aktivity dětí mladšího školního věku*. Brno, 2012. Diplomová práce. Masarykova Univerzita.
- 7) FOŘT, Petr. *Výživa pro dokonalou kondici a zdraví*. 1. vyd. Praha: Grada, 2004, 181 s. Zdraví. ISBN 80-247-1057-9.
- 8) FRÖMEL, Karel, Jiří NOVOSAD a Zbyněk SVOZIL. *Pohybová aktivita a sportovní zájmy mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 1999. ISBN 80-706-7945-X.
- 9) GLAS, Jáchym. *Skladba volnočasových aktivit adolescentů a vliv jejich rodičů na aktivní trávení volného času*. Praha, 2010. Diplomová práce. Univerzita Karlova v Praze.
- 10) HÁJEK, Jeroným. *Antropomotorika*. 2., přeprac. vyd. Praha: Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta, 2012. ISBN 978-80-7290-598-0.
- 11) HANUŠOVÁ, Jiřina. *Hubneme pohybem aneb co Venuše věstonická nevěděla*. Praha: Olympia, 1979. Sport a zdraví. ISBN 27-018-81
- 12) HELUS, Zdeněk. *Psychologie pro střední školy*. Vyd. 2. - dot. Praha: Fortuna, 1998. ISBN 80-7168-406-6.

- 13) HODAŇ, Bohuslav. *Volný čas a jeho současné problémy*: Sborník příspěvků přednesených na vědeckém sympoziu v Olomouci, ve dnech 20. a 21. května 2002. Olomouc: Hanex, 2002. ISBN 80-857-8337-1.
- 14) HOFBAUER, Břetislav. *Děti, mládež a volný čas*. Praha: Portál, 2004. ISBN 80-7178-927-5.
- 15) KUBÁLKOVÁ, Ludmila. *Pohyb v prevenci a péči o zdraví*. Vyd. 1. Praha: Univerzita Karlova, Fakulta tělesné výchovy a sportu, 2000. ISBN 80-863-1704-8.
- 16) LINHARTOVÁ, Petra. *Vliv rodiny na sportování dětí*. Praha, 2012. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.
- 17) MARCUS, Bess H. a LeighAnn H FORSYTH. *Psychologie aktivního způsobu života: motivace lidí k pohybovým aktivitám*. Vyd. 1. Praha: Portál. ISBN 978-80-7367-654-4.
- 18) MIROSLAV CHOUTKA, Josef Dovalil. *Sportovní trénink*. 2., rozš. vyd. Praha: Olympia, 1991. ISBN 80-703-3099-6.
- 19) MÜLLEROVÁ, Dana a Anna AUJEZDSKÁ. *Hygiena, preventivní lékařství a veřejné zdravotnictví*. 1. vyd. Praha: Karolinum, 2014. Učební texty Univerzity Karlovy v Praze. ISBN 978-802-4625-102.
- 20) MUŽÍK, Vladislav, SÜSS, Vladimír. *Tělesná výchova a sport mládeže v 21. století*. 1. vyd., Brno: Masarykova univerzita, 2009. Sborník prací Pedagogické fakulty Masarykovy univerzity v Brně. ISBN 978-802-1048-584.
- 21) PÁVEK, Petr. *Vliv rodičů na sportovní aktivity dětí*. Praha, 2011. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.
- 22) PERIČ, Tomáš a Josef DOVALIL. *Sportovní trénink*. 1. vyd. Praha: Grada, 2010, 157 s. Fitness, síla, kondice. ISBN 978-802-4721-187.
- 23) PRŮCHOVÁ, Věra. *Analýza pohybových aktivit dětí staršího školního věku na Základní škole Chrudim*. Praha, 2013. Bakalářská práce. Karlova Univerzita v Praze.

- 24) RADINA, Marek. *Pohybový režim rodičů a dětí*. Praha, 2015. Bakalářská práce Karlova univerzita Praze.
- 25) SIGMUND, Erik a Dagmar SIGMUNDOVÁ. *Pohybová aktivita pro podporu zdraví dětí a mládeže*. 1. vyd. Olomouc: Univerzita Palackého v Olomouci, 2011. ISBN 978-802-4428-116.
- 26) SLEPIČKOVÁ, Irena. *Sport a volný čas: vybrané kapitoly*. 2. vyd. Praha: Karolinum, 2005. ISBN 80-246-1039-6.
- 27) SMÉKAL, Vladimír. *Pozvání do psychologie osobnosti: člověk v zrcadle vědomí a jednání*. Brno: Barrister & Principal, 2002. Studium (Barrister & Principal). ISBN 80-85947-80-3.
- 28) SOJKOVÁ, Tereza. *Pohyb ve volnočasových aktivitách žáků druhého stupně základních škol v Ústeckém kraji*. Praha, 2014. Bakalářská práce. Univerzita Karlova v Praze.
- 29) SÝKOROVÁ, Marika. *Vztah dětí 1. stupně ZŠ k pravidelné pohybové aktivitě v závislosti na zájmech rodičů*. Praha, 2012. Závěrečná práce. Univerzita Karlova v Praze
- 30) VÁGNEROVÁ, Marie. *Vývojová psychologie: dětství a dospívání*. Vyd. 2., rozš. a přeprac. Praha: Karolinum, 2012. ISBN 978-802-4621-531.

### **Internetové zdroje**

- 1) Pohybová aktivita a zdraví: Přetížení. *Kapitoly sportovní medicíny* [online]. Brno: Fakulta sportovních studií, Masarykova univerzita, 2009 [cit. 2016-05-07]. Dostupné z: <https://is.muni.cz/do/fsps/e-learning/kapitolysportmed/pages/03-pohyb-aktivita.html>
- 2) SANEP: Pětina dětí trpí nadváhou či obezitou, třetina rodičů má obavy o zdraví svých potomků. *Protext: PR SERVISČTK* [online]. Praha: ČTK, 2011 [cit. 2016-05-21]. Dostupné z: <http://www.protext.cz/english/zprava.php?id=14254>
- 3) Prevalence dětské nadváhy a obezity. *S dětmi proti obezitě* [online]. Praha: MEDASOL, 2013 [cit. 2016-05-30]. Dostupné z: <http://sdetmiprotiobezite.cz/pro-sponzory/prevalence-detske-nadvahy-a-obezity/>

- 4) KYTNAROVÁ, Jitka. Nadváha v dětském věku. In: *ŽIJZDRAVĚ: Obezita u dětí* [online]. Praha: ŽIJZDRAVĚ, 2009 [cit. 2016-06-04]. Dostupné z: <http://www.zijzdrave.cz/kila-navic/obezita-u-deti/nadvaha-v-detskem-veku/>
- 5) VADNÉ DRŽENÍ TĚLA U DĚTÍ. *Státní zdravotní ústav* [online]. Praha: Státní zdravotní ústav, 2005 [cit. 2016-05-06]. Dostupné z: <http://www.szu.cz/tema/prevence/vadne-drzeni-tela-u-deti/>



## Seznam obrázků

Obrázek 1 - Pohybová aktivita – optimální objem a intenzita zatížení .....	17
Obrázek 2 - Maslowova pyramida potřeb (Smékal 2002).....	29

## Seznam tabulek

Tabulka 1 – Poměr chlapců a dívek.....	41
Tabulka 2 – Poměr respondentů – CENTRUM X OKRAJ PRAHY .....	41
Tabulka 3 – Věkové rozmezí respondentů .....	41
Tabulka 4 – Četnost sportovních jednotek žáků.....	43
Tabulka 5 – Doba trvání pohybových aktivit žáků .....	43

## Seznam grafů

Graf 1 - Výskyt nadváhy a obezity u dětí v České republice .....	21
Graf 2 - Procentuální výskyt vadného držení těla u dětí v ČR.....	22
Graf 3 - Vliv rodičů na dodržování zásad zdravého životního stylu .....	25
Graf 4 – Pravidelná pohybová aktivita v dětství .....	42
Graf 5 – V současnosti sportující žáci .....	42
Graf 6 – Zastoupení sportů mezi chlapci.....	44
Graf 7 – Zastoupení sportů mezi dívkami .....	45
Graf 8 – Vliv faktorů při volbě sportovní aktivity .....	45
Graf 9 – Doprava na tréninky .....	46
Graf 10 – Zastoupení sportů u rodičů.....	47
Graf 11 – Žáci provozující stejný sport jako rodiče .....	48
Graf 12 – Sportování společně s rodiči .....	49
Graf 13 – Sportování dětí s rodiči .....	49
Graf 14 – Volný čas žáků .....	50
Graf 15 – Nabídka sportovních aktivit v okolí .....	51
Graf 16 – Nabídka sportovních oddílů v okolí .....	51
Graf 17 – Důležitost pohybové aktivity .....	52
Graf 18 – Okraj Prahy – nabídka sportů.....	53
Graf 19 – Okraj Prahy - doprava .....	53
Graf 20 – Pohybová aktivita v centru Prahy.....	54

Graf 21 – Pohybová aktivita na okraji Prahy .....	54
---	----

## **Přílohy**

### **Příloha č. 1 – dotazník**

#### **Dotazník – pohybová aktivita žáků na 2. stupni ZŠ**

Jmenuji se Kateřina Satrapová, jsem studentkou Pedagogické fakulty Univerzity Karlovy. Mým oborem je tělesná výchova a sport – biologie. Téma mé diplomové práce zní „Vztah žáků k pravidelné pohybové aktivitě na základních školách ve vybraném regionu v závislosti na zájmech jejich rodičů.“

Nedílnou součástí mé práce je tento dotazník. Je velice důležité, abych získala množství informací od žáků základních škol, potřebné k realizaci výzkumu. Tento výzkum je hlavním předmětem práce.

Dovoluji si Vás tímto požádat o spolupráci. Prosím o zodpovězení následujících otázek. Vyplnění Vám zabere cca 10 minut, dotazník obsahuje 12 otázek. Předem Vám moc děkuji za ochotu a Váš čas.

Bc. Kateřina Satrapová

#### **Osobní údaje žáka**

Škola:

Třída:

Věk:

Pohlaví:

#### **Dotazník**

##### **1. Věnovali jste se v dětství pravidelně nějakému sportu?**

- ☐ ano, závodně
- ☐ ano, ve volném čase
- ☐ ne

## 2. Sportujete v současnosti?

- ☐ ano, závodně
- ☐ ano, pravidelně (alespoň 1x týdně)
- ☐ ano, příležitostně
- ☐ ne *(přejděte na otázku č. 6)*

## 3. Údaje o sportu:

- ☐ jaký sport? .....
- ☐ jak často? .....
- ☐ jak dlouhý je trénink (aktivita)? .....

## 4. Na tréninky dojíždím:

- ☐ nedojíždím, chodím pěšky z domova (školy)
- ☐ vozí mě rodiče autem
- ☐ dojíždím MHD déle než 30 min

## 5. Kdo Vás ke sportu přivedl?

- ☐ rodiče
- ☐ sourozenec
- ☐ kamarádi
- ☐ já sám
- ☐ jiná odpověď - .....

## 6. Věnují se rodiče sportu?

- ☐ ano, nyní - .....(název sportu)
- ☐ ano, v minulosti - .....(název sportu)
- ☐ ne *(přejděte na otázku č. 9)*

## 7. Sportujete někdy společně s rodiči?

- ☐ ano, často (alespoň 1x týdně)
- ☐ ano, občas
- ☐ ne

### 8. Kdy sportujete společně?

- ☐ o prázdninách
- ☐ o víkendech
- ☐ ve všední dny
- ☐ jiná odpověď - .....

### 9. Svůj volný čas trávím nejraději:

- ☐ u počítače, televize
- ☐ s kamarády venku (na zmrzlině, v obchodním centru...)
- ☐ trénink, sport, procházky

### 10. Nabídka sportovních aktivit a kroužků v mém okolí:

- ☐ je široká, pestrá
- ☐ je omezená, mám malý výběr
- ☐ je téměř nulová

### 11. Z nabídky sportovních oddílů v mém okolí jsem si vybral a věnuji se tomuto sportu:

- ☐ ano
- ☐ ne, nemám zájem

### 12. Pohybová aktivita je pro mě důležitá, protože:

- ☐ zlepšuje zdraví
- ☐ zlepšuje vzhled
- ☐ je to zábava
- ☐ trávím čas s kamarády
- ☐ trávím čas s rodiči
- ☐ jiná odpověď - .....

**Děkuji za vyplnění dotazníku.**

## **Příloha č. 2: Prohlášení žadatele**

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

### **Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce před její obhajobou**

Závěrečná práce

Druh práce	
Název práce	
Autor práce	

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Jsem si vědom/a, že pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny dané práce lze pouze na své náklady a že úhrada nákladů za kopírování, resp. tisk jedné strany formátu A4 černobíle byla stanovena na 5 Kč.

V Praze dne .....

Jméno a příjmení žadatele	
Adresa trvalého bydliště	

podpis žadatele

### **Příloha č. 3: Evidenční list**

**Univerzita Karlova v Praze, Pedagogická fakulta**

**M. D. Rettigové 4, 116 39 Praha 1**

### **Prohlášení žadatele o nahlédnutí do listinné podoby závěrečné práce**

#### **Evidenční list**

Jsem si vědom/a, že závěrečná práce je autorským dílem a že informace získané nahlédnutím do zveřejněné závěrečné práce nemohou být použity k výdělečným účelům, ani nemohou být vydávány za studijní, vědeckou nebo jinou tvůrčí činnost jiné osoby než autora.

Byl/a jsem seznámen/a se skutečností, že si mohu pořizovat výpisy, opisy nebo rozmnoženiny závěrečné práce, jsem však povinen/povinna s nimi nakládat jako s autorským dílem a zachovávat pravidla uvedená v předchozím odstavci tohoto prohlášení.

Poř. č.	Datum	Jméno a příjmení	Adresa trvalého bydliště	Podpis
1.				
2.				
3.				
4.				
5.				
6.				
7.				
8.				
9.				
10.				